อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ

นายพยุง จูฑา

เป็นกรณีพิเศษ

ณ เมรุวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ที่ ๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๔





อนุสรณ์
งานพระราชทานเพลิงศพ
นายพยุง จูฑา
เป็นกรณีพิเศษ

ณ เมรุวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ที่ ๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๔

(แบบ ค.)



หมายรับสั่งที่ ๓๔๑๐

สำนักพระราชวัง

๑ มีนาคม ๒๕๓๔

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานเพลิงศพ นายพยุง จุฑา เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดคฤหบดีสิตาราม กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ ที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๓๔ เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

คมกฤษ. พิมพ์/ ๖๗๔ /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายพยุง จุฑา เพื่อทราบ เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานเพลิงศพนายพยุง จูฑา เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดดุสิดาราม กรุงเทพมหานคร ในวันเสาร์ที่ ๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๔ เวลา ๑๗.๐๐ น.

พระมหากรุณาธิคุณครั้งนี้ หากนายพยุง จูฑา หยั่งทราบได้ด้วยญาณวิถีใดก็ตาม คงจะมีความปีติโสมนัสสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้

ภรรยาบุตรธิดาตลอดทั้งผู้ร่วมสกุล "จูฑา" ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาสกราบถวายบังคม ณ เบื้องยุคลบาทด้วยความรู้สึกสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ ขอเทิดทูนพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อมเพื่อเป็นสิริสวัสดิ์พิพัฒนมงคลแก่วงศ์สกุลชั่วกาลนาน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า **ภรรยา บุตร ธิดา**

และผู้ร่วมสกุล "จูฑา"



นายพยุง จูฑา

ถึงแก่กรรมเมื่อ ๑๐ มกราคม ๒๕๓๔

รวมอายุ ๘๖ ปี

นายพยุง จูฑา

นายพยุง จูฑา เป็นบุตรชายนายพลอย นางแปลก จูฑา เกิดที่ตำบลวัดสิงห์ อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท มีพี่น้องร่วมบิดามารดา ๒ คน คือ นางถมยา เขียวสิงห์ (พี่) และนางประเทือง สวามิภักดิ์ (น้อง) ทั้งสองถึงแก่กรรมแล้ว

นายพยุง จูฑา แต่งงานกับนางเม้า (รอดรัตน์) และมีบุตรธิดา ๘ คน ถึงแก่กรรมเมื่อยังเป็นเด็กเล็ก ๒ คน บุตร–ธิดา ลูกเขยและสะใภ้ ได้แก่

นางประยูร–นายบุญยืน แพรเงิน

นางพเยาว์–นายสามารถ ไทรนิ่มนวล

ร.ศ. น.พ. พยงค์–รศ. พญ. แสงสุรีย์ จูฑา

นางพยอม–พ.อ. กัมปนาท นาควิเชียร

นายสายัญห์–นางสุรัตน์ จูฑา

นายยุทธพงษ์–นางวรนุช จูฑา

นายพยุง จูฑา ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๓๔ ด้วยโรคชราและโรคแทรกซ้อนปอดอักเสบ รวมอายุได้ ๘๖ ปี

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาให้เกียรติมาร่วมพิธีพระราชทานเพลิงศพนายพยุง จูฑา และขอขอบคุณ พ.ญ. อมรา มลิลา ผู้เรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ และกรุณาอนุญาตให้จัดพิมพ์เป็นอนุสรณ์ด้วยความเต็มใจยิ่ง



สงครามล้างภพชาติ

อมรา มลิลา

คำนำ

ใจของสัตว์โลกวนเวียนท่องเที่ยวอยู่ในวัฏสงสาร ทั้งที่ปรารถนาและไม่ปรารถนา ทั้งที่รู้และไม่รู้ ก็ด้วยยางแห่งอุปาทานและอวิชชา ที่แทรกซึมย้อมติดอยู่ในใจ

พระพุทธองค์เพียรค้นหาจนพบรากเหง้า และสลัดละมันได้ ดังในปฐมพุทธภาสิตคาถา ที่ว่า

"เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้แล่นท่องเที่ยวไปในสงสารเป็นอเนกชาติ;

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลูกเรือน คือตัณหาผู้สร้างภพ.

นี่แน่ะ นายช่างปลูกเรือน ! เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว; เจ้าจะทำเรือนให้เราไม่ได้อีกต่อไป.

โครงเรือนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว; ยอดเรือนเราก็รื้อเสียแล้ว;

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป;

มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา."

เมื่อเห็นจุดมุ่งหมายชัดเจนดังนี้แล้ว เราจะได้มุ่งมั่นศรัทธาพากเพียร รื้อถอนโครงเรือนแห่งภพชาติของเราให้สิ้นไปโดยลำดับ

คุณหมอพยงค์ จูฑา ใคร่จะพิมพ์หนังสือ "สงครามล้างภพชาติ" เป็นธรรมบรรณาการเนื่องในพิธีพระราชทาน

เพลิงศพนายพยุง จูฑา ผู้บิดาเป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ในวันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๓๔

ขออานิสงส์ที่พึงได้รับจากกุศลจริยานี้ เป็นพลวปัจจัยให้จิตของคุณพยุง จูฑา และทุกท่านที่ร่วมสร้างหนังสือนี้ ได้บังเกิดดวงตาเห็นธรรม

อมรา มลิลา

๒๒ มีนาคม ๒๕๓๔

สารบาญ

เรื่องที่ หน้า

สงครามล้างภพชาติ

จาก ศานติสังคม
ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒
มกราคม–มีนาคม ๒๕๒๘

ใคร ๆ ก็พากันวิตกว่า สงครามโลกครั้งที่สาม อาจเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับชั่วชีวิตของเรา แต่ไม่เห็นมีใครทุกข์ร้อนห่วงว่า สงครามภายในใจของแต่ละคน จะดำเนินไปอย่างไร และผลที่สุดของมันจะเป็นรูปใด

อะไรคือสงครามภายในใจของแต่ละคน

ใจของคนเราเปรียบเหมือนเก้าอี้ดนตรี ที่มีผีบ้าและผีดีผลัดกันครอบครองเก้าอี้ ถ้าผีบ้าคือกิเลสครอบครองได้สำเร็จ ผู้นั้นก็เป็นความปวดเศียรเวียนเกล้ารุ่มร้อน ระส่ำระสายแก่ผู้เกี่ยวข้อง ท่านอาจารย์เคยให้คำจำกัดความของกิเลสไว้ว่า **ถ้าใครจะไปเสียเวลาหาเหตุผลเอากับกิเลสละก้อ คนนั้นต้องเป็นบ้าตายเปล่า สิ่งใดที่มีเหตุ มีผล สิ่งนั้นย่อมเป็นธรรม** เพราะฉะนั้น คนที่ดึงดันจะเอาเหตุผลจากกิเลสให้ได้ก็มีแต่คนบ้าเท่านั้น

เมื่อใดที่ผีดี คือพุทธะ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจ เมื่อนั้นเจ้าตัวก็จะเป็นเหตุเป็นผล เป็นสาระ พูดจากันรู้เรื่อง

ถ้าเราเข้าใจตามนี้ ปัญหาต่าง ๆ คงลดน้อยลง เพราะเมื่อจะเกี่ยวข้องกับใคร แทนที่จะไปยึดเขาด้วยความเป็นบุคคล เราก็จะมองด้วยความเป็นกิเลสหรือพุทธะ ช่วงที่เขาเป็นกิเลส เราก็ไม่ถือสา แต่ระงับกิจการที่ต้องติดต่อหารือไว้ รอจังหวะให้พุทธะของเขาตื่นเสียก่อน ความน้อยใจ แหนงใจ ผิดใจกัน ที่จะเป็นสาเหตุของการตัดพ้อต่อว่า โกรธขึ้ง ขุ่นเคืองกันก็จะระงับดับไป เพราะเข้าใจเสียแล้วว่าเขาไม่ได้แสร้งแกล้งทำ แต่เพราะช่วงขณะนั้น ๆ เขาขาดสติ ขาดปัญญา ไม่ผิดอะไรกับคนละเมอลุกเดินไปทำโน่น ทำนี่ ครั้นตื่นขึ้นเขาย่อมจำอะไรไม่ได้ทั้งสิ้น

เมื่อเห็นในใจของเขา เข้าใจตามเป็นจริงแล้ว ก็ย้อนมาเพ่งดูใจของตัวเองบ้าง

ใจเราก็เช่นเดียวกัน ผีบ้ามักมีกำลังเหนือผีดี เพราะใจมีธรรมชาติเหมือนน้ำ คอยจะไหลลงสู่ที่ต่ำ พร้อมที่จะตามใจตัวเองโดยไม่มีฝั่งมีฝา มีเขตมีแดน

ถ้าเราไม่ระวัง คอยเอาสติฝืนไว้ มันย่อมเป็นกิเลสไปโดยสมบูรณ์แบบ

คุณตาพาหลานชายอายุ ๓ ขวบ ไปส่งโรงเรียนอนุบาลตั้งแต่ ๘ โมงเช้า จน ๑๐ โมงครึ่งจึงกลับมาโดยมีหลานชายกลับมาด้วย ได้ความว่าพอไปถึงโรงเรียน เด็กชายหนึ่งไม่ยอมลงจากรถ ไม่ว่าครูคนไหนจะผลัดกันมารับก็ไม่สำเร็จ ผลสุดท้ายคุณตายอมแพ้พาหนึ่งกลับบ้าน คุณยายฟังเรื่องแล้วเห็นว่า หากปล่อยเลยตามเลย มิช้ามินานหนึ่งคงเกโรงเรียนทุกวัน และเมื่อถึงตอนนั้น ทุกอย่างก็สายเกินแก้แล้ว คุณยายจึงถามหนึ่งว่า ทำไมวันนี้หนึ่งกลับเร็ว

หนึ่งตอบคุณยายหน้าตาเฉยว่า วันนี้โรงเรียนปิด

คุณยายจึงว่า หนึ่งก็ทราบว่าโรงเรียนไม่ได้ปิด เด็กดีทุกคนอยู่ที่โรงเรียนทั้งนั้น แต่หนึ่งโกงหนีโรงเรียน เพราะฉะนั้น ถึงจะอยู่บ้าน คุณยายก็จะห้ามทุกคนไม่ให้พูด ไม่ให้เล่นกับหนึ่ง จนกว่าจะบ่ายสองโมง ซึ่งเป็นเวลาโรงเรียนเลิกเสียก่อน ทุกคนจึงจะพูดและเล่นกับหนึ่ง ถ้าหนึ่งเปลี่ยนใจ อยากเป็นเด็กดี กลับไปโรงเรียน คุณยายก็จะไปส่ง

หนึ่งนิ่งคิดอยู่ครู่ ก็ตกลงจะกลับไปโรงเรียน

ระหว่างทาง คุณยายให้กำลังใจหนึ่งว่า เมื่อทำผิดแล้วยอมกลับตัวเป็นเด็กดี ใครรู้ย่อมชมเชย เมื่อถึงโรงเรียน หนึ่งลงจากรถ เดินเข้าไปในโรงเรียนกับคุณยายโดยดี คุณครูทำท่าโวยวายว่า ทำไมถึงยอมกลับมาเล่า แต่คุณยายชิงอธิบายเสียก่อนว่า หนึ่งเป็นเด็กดี มีเหตุผล เมื่อรู้ว่าตอนนี้เป็นเวลาที่เด็กดีทั้งหลายต้องอยู่ที่โรงเรียน หนึ่งก็ขอให้คุณยายมาส่งเอง

คุณครูไหวทัน จึงไม่พูดอะไรให้คับข้องใจ ทุกอย่างก็จบลงด้วยดี

นอกจากเราจะต้องทำสงครามคอยกำราบผีบ้าในใจ ให้ประพฤติตนอยู่ในกรอบของเหตุผลแล้ว ยังต้องกำราบอัตตา ความมีตัวตน ให้ละลายไปอีกด้วย มิฉะนั้นพอเราจะกลับตัวประพฤติดี ประพฤติถูก เจ้าอัตตาตัวนี้จะคอยดึงรั้งไม่ให้ทำเพราะเกรงเสียหน้าเกรงคนหัวเราะเยาะว่าไม่แน่จริง

พระพุทธองค์จึงทรงเปรียบโลกธรรมแปด คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เหล่านี้เป็นเสมือนลมพายุ ที่คอยโยกคลอนจิตใจ

ของเราให้หวั่นไหวตามไป ถ้าเราไม่มีธรรมเป็นรากแก้วให้ใจฝังยึดแล้ว ย่อมทนทานไม่ได้ พอถูกลมพายุพัดไปพัดมา ก็ถอนรากถอนโคน โค่นล้มลง

หลายคนปล่อยชีวิตให้วิบัติโดยเปล่าประโยชน์ เพราะไม่รู้จักเลี้ยงใจของตน

คุณแก้วยอมรับความจริงไม่ได้ว่าสามีไปยุ่งวุ่นวายกับผู้หญิงอื่น เธอเซ้าซี้ ซักถาม คาดคั้น หวาดระแวง และคอยจับผิด จนสามีกระดิกตัวไปไหนไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่สามีก็บอกกับเธอว่า ผู้หญิงคนนั้นมีค่าเพียงสิ่งฉาบฉวยให้ชีวิตมีรสชาติเท่านั้นเอง เขายังคงรับผิดชอบต่อครอบครัว ไม่คิดยกใครขึ้นมาทัดเทียมคุณแก้ว ขอเพียงให้เธอสงบ อย่าเข้าไปวุ่นวายกับเรื่องนี้

คุณแก้วก็ยังไม่แล้วใจ เฝ้าครุ่นคิด คับข้อง ในที่สุดก็ตามไปที่บ้านผู้หญิงคนนั้น เกิดการต่อว่าต่อขาน อ้างสิทธิ์กันขึ้น สามีทราบก็โกรธ เกิดเป็นปากเป็นเสียงกันรุนแรง คุณแก้วเกิดอาการซึมเศร้า จนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เมื่อออกจากโรงพยาบาลได้แล้ว คุณแก้วกลายเป็นคนหิวความรัก แต่ขาดศิลปะในการแสวงหา

คุณแก้วต้องการให้ทุกคนสนใจเธอ โดยมีวิธีเรียกร้องประหลาด ๆ เป็นต้นว่า เห็นเด็กรับใช้กำลังฟังวิทยุสนุกอยู่ ก็ร้องเรียกเพียงเพื่อให้มาหยิบกระดาษบนโต๊ะไปทิ้งถังผง ลูก ๆ กำลังเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เธอก็บอกให้ไปปิดประตู เพราะลมพัดบานประตูขยับไปขยับมาหนวกหู ลูกลุกไปปิดแล้วกลับมาสนุกกับเกมต่อ เธอก็ขัดใจ บอกให้ไปเปิดประตูใหม่ เพราะปิดแล้วร้อน

คนรอบข้างเริ่มเบื่อหน่าย เพราะทนความจุกจิกขาดเหตุผลของเธอไม่ได้ แต่ไม่มีใครฉุกคิดสาวหาสาเหตุ แท้ที่จริงเธอต้องการความสนใจ ต้องการให้ผู้คนมาห้อมล้อมเอาอกเอาใจ

คุณหมอแนะให้เธอปรับปรุงตัวเอง ออกไปเที่ยวเตร่ หางานอดิเรกหรือออกกำลังกาย เช่น ว่ายน้ำ เพื่อจะได้ไม่หมกมุ่นอยู่กับความคิดของตนมากเกินไป เธอก็ยังคอยเซ้าซี้ จับตาคุมสามี บ้านที่เคยเป็นสุขอบอุ่น ก็แห้งแล้ง ต่อมาเธอสืบทราบว่า สามีไปมีลูกกับผู้หญิงคนนั้น เธอก็เริ่มเวียนเข้าออกโรงพยาบาลเพราะฝังใจว่าหากตนไม่สบายแล้ว สามีจะกลับคืนมา

การงานของเธอเริ่มบกพร่อง ผิดพลาด ขาดความรับผิดชอบ เธอเริ่มมีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน ชีวิตยิ่งเป็นความสับสน ล้มเหลวยิ่งขึ้น

ชีวิตของคุณแก้วสะท้อนให้เราเห็นว่า เธอไม่รู้จักเลี้ยงใจของเธอ ปล่อยให้ผีบ้าชนะสงครามในใจ ฉุดกระชากชีวิตทั้งชีวิตให้วิบัติ ถ้าเธอเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นตามจริงว่า จิตใจของคนเราไม่เที่ยง เป็นทุกข์เช่นนี้เอง พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติศีลห้าขึ้นเป็นฐานประดับประคองทายกทายิกาให้มีความร่มเย็นเป็นสุขตามอัตภาพ หากใจขาดศีล ขาดธรรม เป็นบรรทัดแล้ว มันไม่มีเขตมีแดน มีฝั่ง มีฝา เป็นกำหนดหมายอย่างนี้ คู่ของใคร ลูกเต้าของใคร หากราคะตัณหาในใจลุกโพลงขึ้นแล้ว เป็นไม่ยกเว้น ไม่มีอะไรที่จะแบ่งแยกให้เห็นความแตกต่างระหว่างมนุษย์และสัตว์

เราโชคดีที่มีสติ มีปัญญา พอที่จะหมุนความทุกข์นี้มาเป็นบทเรียนสอนใจให้คลายจากความยึด ความหวงแหนว่า นั่นเป็นสามี เป็นของ ๆ เรา จริง ๆ แล้วนั่นเป็นแต่เพียงซาก เพียงหุ่นที่หลงเหลืออยู่ต่างหาก จิตใจที่เคยเป็นสามีของเราระเหยเป็นอากาศธาตุไป

หมดแล้ว เราจะไปยึดไปผูกพันอยู่กับซากอันนี้เพื่อสิ่งใด ความเป็นจริงแต่ละขณะ ๆ ที่กำลังเป็นอยู่ต่างหากที่เป็นสาระ เป็นสิ่งที่เราจะต้องเอาสติและปัญญาไปไตร่ตรอง พิจารณา จนเกิดความเห็นชอบ เพื่อที่จะได้รักษาชีวิตแต่ละขณะ ๆ ของเรา ให้ดำเนินไปสู่ความผาสุก

สงครามในใจของแต่ละคนระหว่างผีบ้าและผีดีดำเนินอยู่ตลอดวันตลอดคืน ไม่มีเวลาหยุด ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือแม้แต่นอน มันก็ยังอาละวาดเข้าไปอยู่ในความฝัน เรารบแพ้ผีบ้าอยู่เป็นนิจสิน ปล่อยให้มันลากจูงไปตามความรัก ความชัง ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความหวั่นกลัวต่าง ๆ นานา

ระหว่างรบ เราก็ปล่อยให้ผีบ้าฉุดลากเราไปทำพิมพ์เขียว ก่อภพก่อชาติไว้ทั่วทิศ ทั่วแดน เดี๋ยวก็ดูดติดกับตรงนั้นด้วยความรัก ความอยาก เดี๋ยวก็ผลักไส ดีดตรงนี้ออกไปด้วยความชัง ความกลัว เดี๋ยวก็ดูด ๆ ผลัก ๆ ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ วุ่นวี่วุ่นวายวนเป็นวัฏฏะเหมือนมดไต่ขอบกระด้ง

ท่านจึงสอนให้เราเอาสติกำกับใจ ให้รู้ทิศทาง

ที่จะไป จะมา สติจึงเป็นตัวง้างวัฏฏะให้เหยียดออกเป็นเส้นตรงของมรรค มีจุดจบเป็นที่หมาย แต่เมื่อใดที่เผลอ สติหลุดไปจากใจ ยางแห่งความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ความยึดมั่นถือรั้น ก็จะแปะปลายทั้งสองของมรรคให้มาติดกัน กลายเป็นวัฏฏะอันไม่รู้จบใหม่

การจะยุติสงครามได้ ก็โดยไม่เผลอสติให้มรรคของเราวนกลับเป็นวัฏฏะอีก แล้วมุ่งหน้าตั้งตา รักษาใจให้เกิดปัญญาเห็นชอบทุกครั้ง ก่อนจะคิด จะพูด จะทำสิ่งใดลงไป เพื่อทุก ๆ การกระทำของเราจะได้เป็นมรรคหนทางดำเนินไปสู่ความสิ้นภพสิ้นชาติ

ใจเป็นพลังที่มีอำนาจยิ่งกว่าสิ่งใด ๆ สามารถเคลื่อนที่เร็วยิ่งกว่าแสง และไปได้ทั่วจักรวาล หาขอบเขตจำกัดมิได้ แต่การจะสามารถนำพลังนี้มาใช้ในทางที่ถูกที่ควรนั้น เป็นสิ่งยากยิ่งกว่าการศึกษาเล่าเรียนวิชาใด ๆ ในไตรภพ **ถ้าเราไม่สำรวมระวัง เอาสติคอยตามรู้ให้เท่าทันอารมณ์ เราก็วิบัติ**

แม่ค้าบริเวณท่าเรือ สังเกตเห็นพระรูปหนึ่งเดินมาลงเรือข้ามฟากที่ท่าแห่งนี้ทุกวันเป็นประจำอยู่มาวันหนึ่ง ท่านเกิดเอ็ดอึงเอากับหมาที่นอนอยู่แถวนั้น

ได้ความว่าหมามองท่านแบบหาเรื่อง ท่านเลยหงุดหงิด วันถัดมา หมาบังเอิญนอนอยู่บนทางผ่าน ซึ่งถ้าท่านจะหลีกก็หลีกพ้น แต่ท่านกลับเดินตรงเข้าไปเตะหมา อ้างว่ามันมีความผิดที่มานอนขวางทางเดินของท่าน อีกวันต่อมา ท่านเดินมาอย่างเคย สักครู่ก็ได้ยินเสียงร้องอย่างโกรธจัด ได้ความว่าหมาตัวนั้นแอบมาทางไหนไม่ปรากฏ งับเข้าที่น่องของท่านเต็มรัก แล้วหลบฉากไป ผู้คนแถบนั้นก็นึกในใจว่า เรื่องคงจบแค่นั้น เพราะไม่มีใครได้เปรียบเสียเปรียบกันแล้ว แต่กลับปรากฏว่า อีก ๒–๓ วันต่อมา เจ้าหน้าที่เทศบาลมาล่าจับหมาแถบนั้นไปกำจัด แม่ค้าก็ประท้วงว่า ถึงหมาเหล่านี้จะเพ่นพ่านอยู่ตามถนน แต่พวกเขาก็เลี้ยงมันด้วยเศษข้าวเศษอาหารตามมีตามได้ เป็นหมามีเจ้าของ เจ้าหน้าที่อ้างว่า ที่มานี้เพราะมีคนไปแจ้งความว่า หมาลักษณะเช่นนั้น ๆ กัดเขา สงสัยจะเป็นหมาบ้า จึงได้มาทำการกำจัดตามคำร้อง แม่ค้าต่อรองว่า ถ้าเช่นนั้นให้บอกว่าจะนำหมาเหล่านี้ไปเก็บไว้ที่ไหน พวกเขาจะได้รวบรวมเงินกันไปไถ่มันออกมา เจ้าหน้าที่ก็ว่า พอเอาไปก็ฆ่าเลย เพราะคำร้องระบุว่าเป็นหมาอันตราย

สงครามในใจของพระรูปนี้ พุ่งไปตามพลังของผีบ้าสุดฤทธิ์ พาท่านทะลุศีล ทะลุธรรมยับเยิน ไม่มีใครทำท่าน นอกจากอารมณ์ในใจของท่านพัดพาท่านไปเอง ถ้าท่านสังวรระวัง เมื่อเกิดหงุดหงิดขึ้น ก็หยุดแค่นั้น ไม่ปล่อยใจให้ครุ่นคิด หมกมุ่น จดจำความโกรธไว้ จนก่อให้เกิดวจีกรรม กายกรรม ที่เป็นอกุศล สนองตามความโกรธ ท่านก็รักษาตัวรอด

ใจของคนเราเหมือนน้ำ ที่มีตะกอนคือกิเลสต่าง ๆ เจือปนอยู่ ถ้ามีสิ่งใดมากระทบ ตะกอนก็จะขุ่นคลั่กขึ้น แทนที่เราจะมองเห็นตามจริงดังนี้ ความรู้ไม่รอบของใจ บอกให้เราเพ่งโทษไปที่สิ่งกระทบ มุ่งจะแก้ไขภายนอก **พระพุทธองค์จึงทรงสอนว่า เราแก้โลกนี้ไม่ได้ เพราะด้วยสามัญญลักษณะ โลกคือความพร่อง ความไม่เที่ยง ความไม่มีแก่นสารสาระ หากเราเผลอไปยึดมั่นสำคัญหมายเข้า เราก็จะทุกข์ ทางแก้คือแก้ที่ใจของเรา** เมื่อใดที่เราขุ่นข้อง ก็ให้รู้ว่า โทสะในใจของเรายังมีฤทธิ์เดชอยู่ถึงปานนี้ ทำไฉนเราจึงจะดับมันให้สิ้นซากได้ ทำนองเดียวกันกับความรักความโลภ อารมณ์ใดเกิดขึ้นในใจ ให้เราเอาสติ เอา

ปัญญา ไปเพ่ง พินิจ พิจารณา แก้ไขให้หลุดให้ตกไปจากใจ จนใจกลับสงบ เบา ดังเดิม

สงครามในใจนั้น เกิด–ดับ เกิด–ดับ อยู่ทุกขณะ แต่ละครั้งที่เกิดขึ้น ถ้าผีบ้าในใจเป็นผู้พาให้ชนะ เราก็ก่อเวร ถ้าผีบ้าพาแพ้ เราก็ทุกข์ ใจที่เป็นทาสของผีบ้าก่อภพก่อชาติอยู่ไม่รู้จบ

หากเราฉุกคิดได้ เอาสติรักษาใจ เอาปัญญาแนะสอน อารมณ์ใดเกิดขึ้น ก็หมุนให้มันคิดด้วยเหตุด้วยผล รักษาใจให้คิดไปด้วยความเห็นชอบ ให้ใจรู้ใจตื่น ใจเป็นพุทธะ การกระทำ คำพูด ความคิดของเราก็จะเป็นมรรค หนทางที่ทอดไปสู่ความสิ้นภพสิ้นชาติ

พุทธธรรมค้ำจุนโลก



จาก ศานติสังคม
ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑
ตุลาคม–ธันวาคม ๒๕๒๗

ชีวิตของคนทุกวันนี้สับสน ขาดที่พึ่งทางใจ เพราะสิ่งที่สอนในตำราเป็นอย่างหนึ่ง แต่สิ่งที่เห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู เป็นอีกอย่างหนึ่ง จึงยากที่จะตกลงใจได้ว่า อย่างไหนคือหนทางที่ควรยึดปฏิบัติ ผู้ที่อ้างตนว่าเป็นผู้รู้ ก็ยังรู้ไม่รอบ รู้ไม่จริง จึงไม่ผิดอะไรกับคนตาบอดจูงคนตาบอด

แม่บอกลูกวัย ๘ ขวบให้ทำการบ้าน แต่ลูกก็ไขหูคงถีบจักรยานเล่นต่อไป แม่จึงตีและบ่นว่าที่ลูกดื้อดึง สองสามวันต่อมา ถึงเวลานอนของลูก แต่แม่ยังเพลินกับรายการโทรทัศน์ มิใยลูกจะบ่นง่วง แม่ก็ผลัดว่าอีกเดี๋ยว ๆ จนจบรายการ จึงเอาลูกไปส่งนอน

การอบรมเด็กเช่นนี้ย่อมไร้ผล เพราะเด็กจะประพฤติตามสิ่งที่เราประพฤติ ไม่ใช่ตามสิ่งที่เราบอก ดังนั้น สิ่งใดที่เราบอกให้ลูกทำ ตนเองจะต้องปฏิบัติตาม

โดยเคร่งครัดด้วย แต่ผู้ใหญ่ทุกวันนี้ลืมนึกถึงความจริงข้อนี้กัน ผลจึงมีแต่เด็กที่ฟังคำสั่งไม่เป็น เอาแต่ใจตนโดยไม่มีขอบข่าย ไม่สนใจว่าการกระทำของตนจะเป็นผลร้ายต่อผู้ใดหรือไม่ สังคมจึงเดือดร้อนระส่ำระสาย และถ้าพิจารณาปัญหานี้อย่างรอบคอบ จะเห็นได้ว่าความระส่ำระสายนี้เกิดขึ้นเพราะความขาดสติ รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ผู้ใหญ่ที่ประพฤติตนขัดแย้งกับคำพูดของตัวเอง ก็ไม่เคยเฉลียวใจเห็นข้อบกพร่องของตน เข้าทำนองแม่ปูวิจารณ์ให้ลูกปูเดินให้ตรงทาง ครั้นลูกปูประท้วงว่าตนก็เดินตามแม่ นั่นแหละแม่จึงได้คิดว่าจริงสิ เราก็ไม่เคยได้เห็นตัวของเราเองเดินเลย

เด็กหญิงไก่ไปโรงเรียนเตรียมอนุบาล กลับบ้านมา คุณแม่ประหลาดใจที่ไก่มีดินสอครบจำนวน แต่ทุกแท่งไม่ใช่ดินสอที่เอาไปจากบ้าน คุณแม่จึงสอบถามว่าไก่ไปเอาดินสอของใครมา ไก่ตอบว่า ไก่ก็ไม่ทราบ เพราะดินสอของตนหายไป แต่มีดินสอเหล่านี้มาแทน คุณครูก็บอกว่าไม่เป็นไร ถ้าแต่ละคนได้ดินสอครบตามจำนวนกลับบ้าน เป็นใช้ได้ แม้คุณแม่จะไม่เห็นด้วยกับหลักการนี้ แต่ก็ยังนึกไม่ออกว่า จะอธิบายให้

ไก่เข้าใจได้อย่างไรว่า วิธีการของคุณครูไม่ถูก เพราะแต่ละคนควรมีความสัตย์ซื่อ ถือเอาแต่สิ่งที่เป็นของของตนเท่านั้น ไม่ใช่ของใครก็ช่าง แต่ขอให้ฉันมีครบของฉันเป็นใช้ได้

ความเห็นหรือทิฐิของคนเราเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นเหมือนเข็มทิศที่จะพาเจ้าตัวให้เป็นไป ถ้าเราเห็นไขว้เขวสับสน เช่น เสื้อของเราปกติดี แต่เพราะเราไปส่องกระจกที่หลอกตา จึงสำคัญผิดไปว่าไหล่ข้างหนึ่งไม่พอดี ยกสูงเกินไป เราจึงจัดการตัดแก้ให้เข้ารูป ผลเลยกลายเป็นเราทำเสื้อดี ให้เป็นเสื้อวิกลวิการไป

บีฝังใจว่าแม่ใช้แต่ตน แต่ให้ท้ายพี่น้อง พอแม่ไหว้วานให้บีช่วยทำอะไร บีจะหงุดหงิดและประท้วงทันทีว่า แล้วพี่น้องคนอื่นเล่า ต้องทำด้วยหรือเปล่า จนสิ่งนี้กลายเป็นอุปนิสัยให้บีคอยเปรียบเทียบตนกับผู้อื่นจนแลเสมือนเป็นคนไร้น้ำใจ คิดเล็กคิดน้อย ตรงกันข้าม ถ้าบีหาอุบายมาสอนใจตัวเองว่า เราโชคดีที่แม่ไว้ใจ มีอะไรก็เรียกใช้แต่เรา ทำให้เราได้มีโอกาสทดแทนพระคุณของท่าน หากแม่เกิดเป็นอะไรลงไป

เราจะได้ไม่หวนคิดเสียใจว่า ยังไม่เคยได้ทำอะไรให้แม่ชื่นใจ เมื่อน้อมใจให้คิดเช่นนี้ จิตใจก็แช่มชื่น เต็มใจตั้งใจ ผลงานย่อมมีคุณภาพเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกัน ความปีติอิ่มเอิบในใจก็ทำให้ไม่เหน็ดไม่เหนื่อย

ความรักตนหวงตัว ทำให้เราเห็นผิดไปว่า ถ้าเราต้องเหน็ดเหนื่อย หรือแบ่งปันสิ่งใดให้ผู้อื่นแล้ว เราจะหมดเปลืองไป เราจะสิ้นไร้ไม้ตอก แต่ถ้าเราข่มใจสละออกไปได้เสียครั้งหนึ่งแล้ว และเห็นความปีติอิ่มเอิบจากฝ่ายผู้รับ เราจะพบด้วยความประหลาดใจว่า เรากลับได้เต็มหัวใจยิ่งกว่าก่อนแบ่งปันให้ไปเสียอีก เช่นเดียวกับ**เราจุดเทียนอยู่ เมื่อมีผู้อื่นมาขอต่อเทียนจากเรา แทนที่แสงไฟของเราจะริบหรี่ลง มันก็คงสว่างดุจเดิม** แต่แสงเทียนของเขาที่จุดขึ้นใหม่ กลับช่วยให้บริเวณนั้นสว่างขึ้นเป็นสอง สาม สี่... แรงเทียนเพิ่มขึ้นโดยลำดับ ความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เจือจาน ทานจาคะ ก็มีผลดุจเดียวกัน

เรามีส้มอยู่ลูกหนึ่ง ถ้าเรากินส้มลูกนั้นโดยลำพัง เมื่อส้มหมดแล้วก็เป็นอันหมดสิ้นกันแต่เพียงนั้น แต่ถ้าเรามีน้ำใจ แบ่งส้มให้เพื่อน ๆ คนละกลีบ เราได้

แค่ไหน เพื่อน ๆ ก็ได้เท่า ๆ กับเรา ครั้นเพื่อนเหล่านั้นมีสิ่งใด เขาก็มีน้ำใจมาแบ่งปันให้แก่เรา เปรียบเสมือนส้มลูกนั้นกินไม่รู้จักหมด ถ้าส้มลูกนั้น เราเอาไปถวายพระที่ท่านปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูก ปฏิบัติชอบแล้ว ท่านมีกำลัง ประกอบความเพียรชำระกิเลสออกจากใจของท่าน สิ่งที่ท่านนำมาแนะสอนโลก ย่อมเป็นความเห็นที่ถูกต้อง เป็นเครื่องยังโลกให้ศานติร่มเย็น เปรียบเสมือนท่านเอาเมล็ดส้มลูกนั้น ไปเพาะลงในดิน ครั้นเมล็ดงอกเป็นต้นส้ม ท่านก็ดูแลรักษาจนมันออกดอกออกผล เป็นส้มให้สัตว์โลกได้นำไปบริโภค ท่านจึงเป็นนาบุญของโลก ไม่มีนาอื่นยิ่งไปกว่า

ประโยชน์ของสรรพสิ่งในโลกนี้ จะมีมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับสติ ปัญญา ความละเอียดรอบคอบของผู้นำสิ่งนั้นไปใช้

พระพุทธองค์สอนให้สาวกรอบคอบ และรู้จักคุณค่าของปัจจัยเครื่องอยู่อาศัย เป็นต้นว่าสบงจีวร เมื่อเก่าขาดจนปะชุนไม่ได้แล้ว ก็นำมาเป็นผ้าเช็ดเท้า ใช้เป็นผ้าเช็ดเท้าจนเปื่อยเช็ดไม่ได้แล้ว ก็เอาไปป่นกับดินโคลนเพื่อใช้ยากุฏิที่แตกรั่ว

ท่านอาจารย์เคยปรารภว่า เมื่อชาวนาไถนาหว่านดำ ทำนานั้น เขาต้องเหน็ดเหนื่อยเพียงไร และเมล็ดข้าวเองก็ต้องใช้กำลังแรงในการผลิงอกออกมาเป็นต้นข้าว แล้วดูดหาน้ำและอาหารจากดินเข้าไปสู่ลำต้น เอาไปสังเคราะห์บำรุงเลี้ยงตัวเองจนเติบใหญ่เกิดเป็นรวงข้าวให้เราได้เก็บเกี่ยวมาเป็นอาหารในที่สุด ถ้าทุก ๆ คำข้าวที่เรากินเข้าไป เราระลึกถึงความยากลำบาก และแรงที่สิ้นเปลืองไปเหล่านี้ เราก็จะกินอยู่ด้วยความสำรวมและมีประมาณ ไม่เอาไปทิ้งขว้างโดยเปล่าประโยชน์ เพราะการกระทำเช่นนั้นเป็นการก่อหนี้ต่อธรรมชาติ เนื่องจากไม่ได้นำผลิตผลของธรรมชาติมาใช้ให้เป็นประโยชน์คุ้มกับค่าของมัน

แม้การอยู่อาศัยในโลกนี้ก็เช่นกัน เราต้องระมัดระวังไม่ไปทำพิษทำภัยให้แก่ผืนดิน แผ่นน้ำ และอากาศสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา เพราะถ้าสิ่งเหล่านั้นวิปริตแปรปรวนไปแล้ว เราจะอยู่ด้วยความร่มเย็นได้อย่างไร

ถ้าฉุกคิดได้อย่างนี้ ปัญหาที่ไม่มีทางออกหลาย ๆ ปัญหาจะสลายตัวไป **ทุกวันนี้แต่ละคนนึกถึงตนเองเป็นศูนย์รวม อะไรที่จะกระทบกระเทือนความสะดวก**

สบายของตน ต้องขจัดออกไป โดยไม่นำพาว่าจะไปก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นหรือไม่ ใครอยากทิ้งอะไรที่ไหนก็โยนทิ้งไป ถนนหนทาง สวนสาธารณะ คูคลองของเราจึงสกปรกรกรุงรัง เมื่อสกปรกมากเข้าก็อุดตัน ทำให้การระบายถ่ายเทขัดข้อง เกิดน้ำเสีย น้ำเน่า เป็นอันตรายต่อสัตว์น้ำ

เด็ก ๆ ของเราไม่รู้จักการเข้าคิว ต่างคนต่างเบียดเสียดแย่งกัน ไม่มีใครยอมใคร จะโทษเด็กก็ไม่ถูก เพราะผู้ใหญ่ก็ปฏิบัติตนเช่นนี้ให้เด็กเห็นเป็นตัวอย่างอยู่ทุกวัน ๆ เป็นต้นว่า เวลาไปเผาศพ ต่างก็เบียดเสียดกันเพื่อจะขึ้นเมรุ สับสนวุ่นวายจนไม่ทราบว่าทางไหนเป็นทางขึ้น ทางไหนเป็นทางลง สิ่งเหล่านี้จึงซึมซาบเข้าไปเป็นความเคยชินโดยอัตโนมัติ

มีนิทานฝรั่งเรื่องหนึ่ง ใจความว่า กระทาชายนายหนึ่งถูกรางวัลได้ตั๋วไป–กลับ ไปทัวร์สวรรค์และนรกหนึ่งเที่ยว มัคคุเทศก์ถามว่าเขาอยากไปไหนก่อน ชายผู้นั้นแจ้งความประสงค์ว่าอยากไปดูนรกก่อน มัคคุเทศก์จึงพาขึ้นยานเหาะไป เมื่อถึงที่แล้ว มัคคุเทศก์พาเข้าไปยังห้องโถงใหญ่ มีโต๊ะอาหารยาวตั้งอยู่

กลางห้อง บนโต๊ะรายเรียงไปด้วยอาหารอันโอชะจัดปรุงอย่างประณีต ประดาผู้ที่นั่งรายรอบโต๊ะต่างก็แบ่งอาหารใส่จานของตน และเริ่มรับประทาน แต่พอตักอาหารจะเอาเข้าปาก สิ่งแปลกประหลาดก็เกิดขึ้น ทุกคนไม่สามารถเอาช้อนใส่เข้าไปถึงปากได้ อาหารอันโอชะเหล่านั้นก็ได้แต่จ่ออยู่แค่ปาก แต่ไม่สามารถจะขยับเลยไปกว่านั้น มัคคุเทศก์จึงอธิบายว่า ผู้คนในนรกนี้เป็นโรคข้อศอกยึด ทำให้ไม่สามารถงอแขนจนหยิบอะไรส่งเข้าถึงปากได้ แต่สามารถเหยียดออกจนสุดได้ตามปกติ กระทาชายนายนั้นจึงเข้าใจว่า นรกเป็นเช่นนี้เอง ทุกอย่างมีพร้อม แต่ไม่สามารถเอามาบริโภคได้ดังใจปรารถนา

จากนั้นมัคคุเทศก์ก็พาเดินทางต่อไปยังสวรรค์ เมื่อถึงแล้วก็พาเข้าไปยังห้องโถงใหญ่ ซึ่งมีสภาพเหมือนเมืองนรกไม่มีผิด อาหารก็ส่งกลิ่นชวนรับประทานเช่นเดียวกัน ผู้คนก็เช่นกัน พอตักอาหารจะเข้าปากก็ชะงักติดอยู่แค่ปาก แต่พอทุกคนรู้สถานการณ์ของตน ต่างคนต่างก็หันไปป้อนผู้ที่อยู่ข้างตน ตกลงทุกคนต่างก็ได้บริโภคอาหารทั่วถ้วนหน้ากัน

จากนิทานเรื่องนี้จะเห็นได้ว่า แท้จริงแล้ว **นรกสวรรค์ไม่ได้ขึ้นกับสถานที่ หรือสิ่งแวดล้อม หากขึ้นกับใจของเราเอง** เราจะนึกถึงแต่ตนเองเป็นศูนย์รวมแค่ไหน ถ้าเรามุ่งแต่ตนโดยไม่เหลียวแลผู้อื่น จิตใจของเราก็รุ่มร้อน หิวโหย ขาดแคลนตลอดกาล แต่ถ้าเราลืมตัวเองเสีย แล้วนึกถึงผู้อื่น ทุกอย่างก็จะเป็นความสุขสมหวัง

ถ้าหมั่นระลึกดังนี้ และคอยฝึกตนให้มีน้ำใจนึกถึงผู้อื่น สิ่งอื่น ก่อนที่จะนึกถึงตน ความกระทบกระทั่งเอารัดเอาเปรียบก็จะค่อยหมดไป โดยอัตโนมัติทุกคนคุ้นเคยแต่การนึกถึงตน แล้วเรียกร้องแสวงเอาจากผู้อื่นสิ่งอื่น

ลูก ๆ ต่างก็คิดเอาว่า พ่อแม่จะต้องสรรหาทรัพย์สมบัติ ความสะดวกกายสบายใจทุก ๆ ประการไว้ให้แก่ตน ครั้นไม่ได้ดังใจก็ประท้วง แต่ไม่เคยย้อนนึกว่าการที่พ่อแม่ฟูมฟักให้ชีวิต และเลี้ยงจนเราเติบใหญ่มาเพียงนี้ พระคุณท่วมท้นล้นฟ้าอย่างไรบ้าง และเราได้ประพฤติตัวให้ท่านชื่นใจ ปฏิบัติสิ่งใดเป็นการบูชาพระคุณของท่านแล้วบ้าง พระพุทธองค์ทรงสอนว่า

พ่อแม่คือพระอรหันต์ของลูก ถ้าลูกคนใดไม่เคารพดูแลพ่อแม่ จิตใจดวงนั้นย่อมไม่มีโอกาสรับธรรม เป็นธรรมได้

ครั้นเติบใหญ่ มีเพื่อนฝูงมิตรสหาย ก็เกิดการกระทบกระทั่ง ขัดใจ น้อยใจ ซึ่งกันและกัน เรามักคิดเอาว่า ความยุติธรรมคือการแบ่งเฉลี่ยเท่า ๆ กัน แต่บางครั้งคนที่อยู่ร่วมกับเราไม่ได้คิดอย่างนั้น บางคนเคยตัวแต่จะเป็นฝ่าย 'เอา' ทำอะไรเสร็จก็ทิ้งตรงนั้น กินน้ำเสร็จก็ทิ้งแก้วเปล่าไว้เป็นภาระให้เพื่อนต้องเอาไปล้างเก็บเข้าที่ ไปแค้มป์กัน ก็ไม่เคยลงมาช่วยทำอาหาร กวาดบ้าน ถูเรือน ถ้าเราคอยจับสถิติปริมาณงานที่เราต้องทำ เทียบกับที่เพื่อนไม่ทำ ใจของเราจะกร่อนกลายเป็นสนิมไปหมดทั้งใจ แต่ถ้าเราเอาเขาเป็นกระจกสะท้อนให้เห็นว่า การที่เราไม่มีความรอบคอบ สังเกตสิ่งรอบข้างนั้น เราจะกลายเป็นคนน่าเกลียดเห็นแก่ตัวได้ดังนี้ เราจะได้คอยเตือนตนเอง ไม่ให้เผลอประพฤติเช่นนั้น

แต่เราส่วนมากมักเป็นอย่างหนูนิด หนูนิดกลับจากค่าย ก็บ่นให้พ่อฟังว่า เพื่อน ๆ เอาแต่ใจ ไม่เกรงใจ

ผู้อื่น ตื่นขึ้นก็เดินโครมครามจนหนูนิดต้องตื่นตาม ทั้ง ๆ ที่ยังไม่อยากตื่น พอดีกริ่งโทรศัพท์ดังขึ้น หนูนิดรีบวิ่งออกไปรับโทรศัพท์ พร้อมกับเหวี่ยงประตูปิดตามหลังดังโครมใหญ่ คุณยายซึ่งนอนเอนหลังอยู่แทบจะสะดุ้งผวา เพราะเสียงประตูผสมกับเสียงฝีเท้าของหนูนิด

หนูน้อยวิ่งไปเหยียบตะปู แทนที่จะลงโทษตนเองว่าซุ่มซ่าม ไม่ดูให้ทั่วก่อนจะวิ่งไป หนูน้อยกลับเต้นเร่า ๆ สาปแช่งคนที่ทำตะปูหล่นเอาไว้ ว่าเป็นเหตุให้ตนเจ็บ

ไม่ใช่แต่หนูน้อยที่คิดอย่างนี้ เราทุกคนก็คิดอย่างนี้ **เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่ได้ดังใจเกิดขึ้น เราจะโทษทุกอย่างภายนอก และมุ่งหน้าแต่จะแก้ไขสิ่งภายนอกให้สอดคล้องกับความต้องการของเรา แต่พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราแก้ที่กายที่ใจของเรา** เพราะท่านทรงเห็นแล้วว่า โลกและสรรพสิ่งทั้งหลายก็เป็นของมันมาเช่นนั้น ตั้งแต่ก่อนมีท่าน จนท่านมาตรัสรู้ และแม้ท่านปรินิพพานไปแล้ว โลกและหมู่สัตว์ก็ย่อมเป็นอยู่ดังนี้ตราบเท่าที่เหตุปัจจัย คือ กิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน ยังไม่ถูกแก้ไข ชำระให้หมดสิ้นไป **ผลสิ่งใดที่เราไม่**

ปรารถนา ให้ค่อยใคร่ครวญพิจารณาสืบสวนหาไปจนถึงเหตุ แล้วแก้ที่เหตุ เราจึงจะดับสิ่งไม่พึงปรารถนาเหล่านั้นได้สำเร็จ ถ้าไม่อยากถูกตะปูตำเท้า ก่อนจะเหยียบสิ่งใดลงไป โปรดดูโดยถี่ถ้วนเสียก่อน เพราะสิ่งนี้อยู่ในความบังคับควบคุมของเรา แต่เราจะไปร่ำร้องให้ผู้อื่นสิ่งอื่นทุกหนทุกแห่งที่เราจะไป ตระเตรียมไม่ให้มีตะปูหล่นอยู่ เป็นสิ่งเป็นไปไม่ได้

ความชั่ว ความอยุติธรรมที่เราพบเห็นกันทุกวันนี้ก็ไม่ใช่จะเพิ่งมามีขึ้น หากมีมาแต่ดึกดำบรรพ์แล้วเช่นกัน เป็นต้นว่าสมัยพุทธกาล องคุลิมาลหรืออหิงสกะกุมารเป็นเด็กเฉลียวฉลาด เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ก็ถูกหมู่เพื่อนอิจฉาริษยา เพราะไม่อาจเป็นคนดีได้อย่างอหิงสกะ แทนการคิดปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นหมู่เพื่อนกลับสมคบกันไปยุยงอาจารย์ให้เข้าใจผิดว่าอหิงสกะกำเริบ คิดยกตัวขึ้นเป็นอาจารย์เอง เมื่อโดนยุซ้ำ ๆ ซาก ๆ อาจารย์ก็เริ่มระแวง และคล้อยตามคำยุจึงคิดแผนการกำจัดอหิงสกะ ในที่สุดก็ออกอุบายว่าวิชาสุดท้ายที่ตนจะถ่ายทอดให้นั้น ระบุว่าผู้จะได้วิชาต้องฆ่าคนมาครบพันคนเสียก่อน จึงสามารถรับการ

ถ่ายทอดได้ อหิงสกะจึงเที่ยวไล่ฆ่าผู้คน เพื่อจะให้ครบตามที่อาจารย์ระบุ แต่กุศลคุ้มครอง จึงได้พบพระพุทธองค์ และกลับตัวกลับใจบวชจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ของทุกอย่างย่อมมาแต่เหตุ ถ้าดับที่เหตุได้แล้ว ปัญหาย่อมหมดสิ้นไป และ**เหตุนั้นไม่ได้อยู่ที่สิ่งอื่นใดภายนอก หากอยู่ที่ใจของเราเอง**

ทุก ๆ ขณะในชีวิตคนเรา เปรียบเหมือนเรากำลังยืนอยู่ตรงทางสองแพร่ง เลี้ยวซ้ายไปก็เป็นการสนองตอบตามอารมณ์ ความพึงพอใจ โดยขาดเหตุผลหนทางนั้นย่อมมีแต่ความผิดพลาด เหมือนเราเปิดโรงงานผลิตทุกข์ขึ้นทับถมตัวเอง ถ้าเลี้ยวขวาไปด้วยเหตุผลที่เป็นความเห็นชอบ เป็นธรรม สิ่งที่กระทำลงไปก็เป็นหนทางพาเราไปสู่ความสงบผาสุก **เราเปลี่ยนแปลง จัดสรร สิ่งที่จะบังเกิดแก่ชีวิตของเราไม่ได้ แต่เรามีสิทธิ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ที่จะเลือกเลี้ยวซ้ายหรือเลี้ยวขวา เพื่อทำชีวิตของเราให้ทุกข์หรือสุขได้**

ถ้าแต่ละคนรอบคอบ ระวังใจของตนให้มีแต่

ความเห็นชอบในทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ความเดือดร้อนระส่ำระสายที่กำลังเป็นปัญหาอยู่ทุกวันนี้ ก็จะคลี่คลายไปในทางดี ร่มเงาของเหตุผล และการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ย่อมยังความร่มเย็นผาสุกมาสู่โลก

กามสุขัลลิกานุโยค

ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลรามาธิบดี
เมื่อ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๒๓

กามสุขัลลิกานุโยคมาจากภาษาบาลี หมายถึง การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุข หรือสรุปง่าย ๆ **การติดสุข** การที่เรารักความสะดวก ความสบาย รักสิ่งที่เจริญหู เจริญตา เจริญใจ ซึ่งเป็นปัจจัยแห่งความสุขทั้งหลายทั้งมวล

เหตุที่เรายกเรื่องนี้มาพูดกัน ก็เนื่องจากหลายคนยังข้องใจสงสัยในคำว่า กามคุณห้า ว่ามีความหมายลึกซึ้งเพียงใด

กามคุณห้า หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏ-ฐัพพะ คือสัมผัสทางกาย หรือกล่าวโดยส่วนรวม ก็ได้แก่สิ่งที่เรารับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย **โดยปกติ กายของเราเปรียบเสมือนก้อนวัตถุ หากไม่มีทางติดต่อเพื่อรับสิ่งเร้าจากภายนอกแล้ว จะทรงตัวอยู่โดยเอกเทศเช่นวัตถุอื่น ๆ ทั้งหลายในโลก** แต่เพราะกายมีระบบประสาทซึ่งสัมผัสสิ่งเร้าได้

ห้าทาง เราจึงสามารถรับรู้ เกิดผัสสะวิญญาณ แล้วจึงเกิดอารมณ์ เกิดความชอบ ความไม่ชอบ อันเป็นจุดเริ่มต้นของความสุข ความทุกข์ และปัญหาทั้งมวล ที่ติดตามมา

เมื่อรูปมากระทบเข้ากับตา หากรูปก็อยู่ส่วนรูป ตาก็อยู่ส่วนตา ปัญหาย่อมไม่เกิด ถ้าเรากำหนดตาของเราให้รับรูปแบบเลนส์กล้องถ่ายรูป คือ เมื่อเลนส์จับภาพได้ชัดแล้ว ชัตเต้อร์ถูกกดให้ภาพไปติดบนฟิล์มเป็นอันจบกัน แต่คนเราไม่เป็นเช่นนั้น เมื่อเห็นรูป แทนที่ตาจะรับรูป แช้ะ แบบกดชัตเตอร์แล้วจบกันไป มันไม่แค่นั้น เมื่อตาสัมผัสรูป ใจจะเข้ารับรู้ด้วย เกิดจักขุ-วิญญาณ แล้วพร้อมกันนั้นโดยอัตโนมัติ เราจะคิดติดต่อไปเลยว่า เราชอบ เราไม่ชอบ รูปนี้สวย รูปนี้น่ากลัว เราปรุงคิดติดต่อไปตามความจดจำ ตามความเคยชิน และด้วย**ความปรุงคิดนี้เอง ที่ทำให้เราเกิดอารมณ์**ทุกข์ สุข ชอบ ไม่ชอบ เมื่อเกิดอารมณ์แล่นไปเป็นสายโซ่ดังนี้แล้ว ก็เกิดการเลือกขึ้นในใจว่า ของนี้เคยทำให้เราสะดวกสบาย ทำให้เราพึงพอใจ เราก็ไปยึดติด ผูกพันใจเข้ากับมัน หมกมุ่นว่านี้คือ สิ่งที่เราใฝ่หา เราอยาก มัน

ก็มาครอบงำจิตใจ ก่อความกังวล ความอยากได้สิ่งนั้น สิ่งนี้ เพื่อเราจะได้เป็นสุข **เมื่อเป็นดังนี้ จิตใจที่ควรเป็นอิสระ รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริงว่า** เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิด–ดับ เกิด–ดับ อยู่เพียงเท่านี้ ซ้ำซากอยู่ดังนี้ **เรากลับทำให้ตัวเองตกเป็นทาสของวัตถุข้างนอกโดยไม่รู้ตัว** เพราะใจไปหมกมุ่นอยากได้อันนั้น ไม่อยากได้อันนี้ ทำให้จิตใจที่เคยทรงตัวสงบอยู่ด้วยตัวของตัวเอง ไปเกาะเกี่ยวอยู่กับความชอบ ความไม่ชอบ ความอยาก ความไม่อยาก

แต่โดยทั่วไป เรามักไม่ใคร่นึกถึงสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ปรารถนา หากหมกมุ่นผูกพันอยู่แต่กับสิ่งที่ชอบ เราจึงหวนอาลัยไปในอดีต ถึงอารมณ์สุขที่ใจเคยชอบเสพ หรือคิดปรุงไปยังอนาคต คำนึงหา คอย ในสิ่งที่อยาก เป็นต้นว่า หากจะมีบ้าน ก็อยากอยู่ในบริเวณที่มีบรรยากาศร่มรื่น มีบริเวณว่างสำหรับปลูกไม้ประดับให้สวยงาม ปลูกไม้ยืนต้นให้ได้ร่มเงา อากาศไม่เป็นพิษ ไม่มีเสียงรถดังกวนหู ฯลฯ ถ้าเราปล่อยใจให้ไหลตามกามสุขไปโดยไม่เอาสติเป็นทำนบกั้น ความต้องการในชีวิตของเราจะค่อยเพิ่มขึ้นไม่รู้จบ แทนที่

จะเป็นไปตามธรรมชาติ ตามความจำเป็นเบื้องต้นของชีวิต ดังที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้เพื่ออาศัยเลี้ยงอัตภาพ เพื่อค้ำจุนชีวิต

หากเราระลึกได้ดังนี้ บ้านก็จะเป็นเพียงอะไรก็ได้ที่บังแดด บังลม บังฝน ให้ความปลอดภัยแก่เราตามสมควร แต่เมื่อมีกิเลส มีความติดสุข มาเคลือบย้อมใจ จนสติและปัญญาหลุดออกไป ความต้องการของเราจะซับซ้อนขึ้นโดยลำดับ โดยเราไม่รู้ตัว เพราะมันค่อยซึมเข้ามา เซาะเข้ามา หากฉุกคิดรู้ตัวเมื่อใดเราก็สามารถชะงักมันได้ แต่โดยปกติแล้ว เรามักปล่อยให้ความติดสุขซึมเซาะอาบใจของเราไว้ เหมือนน้ำที่ค่อยเซาะทรายเข้าไปทีละน้อย ๆ เซาะเข้าไป เซาะเข้าไป กว่าเราจะทันไหวตัว ตลิ่งก็พังแล้ว

ท่านจึงเตือนให้เราคอยจดจ่อระวังความอยากหรือกามราคะไว้ เพราะขณะที่หมกมุ่นผูกพันอยู่กับสิ่งที่รักที่ชอบนั้น ใจจะเหมือนมีเมฆหมอก มีนิวรณ์มากั้น ทำให้ปัญญาไม่สามารถแทงทะลุ เห็นตามความเป็นจริง เปรียบได้ดังดวงอาทิตย์ที่แสงไม่สามารถส่องฝ่าเมฆหมอก กามราคะห้า คือ ความอยากในรูป เสียง

กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เคลือบอาบใจไว้ ก็เปรียบเสมือนเมฆหมอกที่บดบังปัญญา ครั้นมีสิ่งใดเกิดขึ้น แทนที่จะเห็น จะรู้ ตามที่เป็นจริง เรากลับเอาความอยาก ความต้องการ มาเป็นบรรทัดฐาน เพื่อตกลงใจ

การฝึกใจให้สงบ หรือให้เกิดกำลัง ต้องขจัดนิวรณ์ คือ กามราคะ ออกไปเสียก่อน การที่จะขจัดได้ก็ต้องรู้ว่าสาเหตุมีมาอย่างไร เมื่อรู้สาเหตุแล้ว จึงเอาสติเพ่งใจไว้ ครั้นตากระทบกับรูปที่เคยชอบ ใจเริ่มถูกอาบซึมด้วยความเคยชินที่เป็นมาในอดีตว่า อันนี้เราชอบ สติก็จะเข้ายับยั้งไว้ว่า เมื่อเราชอบ เราได้มาแล้วมันเป็นสุขจริง ๆ หรือ สมมุติเราได้มาสมใจแล้ว มันก็หาได้สุขไม่ เพราะวันหนึ่งมันย่อมหมด ย่อมสลายไป หรืออาจมีใครมาขโมยไป พร้อม ๆ กับที่เราได้ ที่เราคิดว่าเราสมใจ เราเป็นสุขนั้น มองใจของเราให้ดี ๆ เถิด เราเสวยสุขอยู่เพียงวินาทีเดียวเท่านั้น ตรงขณะที่เราสมใจว่า เราได้แล้ว แต่แท้ที่จริง มันคือจุดตั้งต้นที่มาพันมัดเราเข้าไปสู่ปัญหา ซึ่งจะนำทุกข์มาสู่ใจทั้งสิ้น เพราะเราจะเกิดความห่วง ความกังวลว่า จะดูแลเก็บงำอย่างไรจึงจะรักษาให้มันดำรงคงอยู่เป็นของเรา ให้เรา

ได้เสวยความพึงพอใจนั้นต่อไปเรื่อย ๆ โดยไม่รู้จบ หากสิ่งนั้นเป็นสิ่งมีชีวิต โดยธรรมชาติมันย่อมไม่คงที่อยู่อย่างนั้น เป็นต้นว่า เราได้ดอกกุหลาบมาดอกหนึ่ง ซึ่งสวยถูกตาถูกใจ ขณะนี้มันยังสวยยังสดอยู่ ถึงเราจะเอาใส่แจกันแช่น้ำ และเอาสารเคมีที่โฆษณากันว่า ถ้าใส่เข้าไปแล้วกุหลาบจะสดสวยอยู่ทนนาน มันก็มีขอบเขต วันหนึ่งมันต้องเหี่ยว ต้องโรย ไปตามสภาพ ไปตามธรรมชาติธรรมดา ที่เห็นแจ้งชัดกันอยู่ แม้เราจะรู้ดังนี้ก็ตาม แต่กามสุขที่เคลือบย้อมใจไว้ ทำให้เราเกิดความต่อต้านคิดไม่อยากให้มันโรย เพราะเราไม่อยากสูญเสียมัน **เราทำสงครามต่อสู้กับความเป็นจริง เราจึงเกิดทุกข์**

หรือขณะที่กุหลาบดอกนั้นยังสดสวยอยู่ เกิดมีเพื่อนมาเห็นเข้า มาติดใจ ชมว่าสวยและอยากได้ไปเชยชมบ้าง เราก็เกิดทุกข์อีก เพราะใจที่ผูกพันอยู่กับกุหลาบดอกนั้น ทำให้หวงแหน ยึดถือ เป็นเจ้าของ อยากครอบครองเก็บถนอมไว้ชื่นชมให้นานเท่านาน แต่ขณะเดียวกัน ความรักเพื่อน ความอยากถนอมน้ำใจ ไม่อยากให้เขาเสียใจ ผิดหวัง ก็มีอยู่ ก่อความขัดแย้งขึ้นในใจ

ก่อทุกข์ให้อีกเช่นกัน

ครั้นสูญเสียกุหลาบไป เราก็ทุกข์ เพราะต้องแสวงหาดอกใหม่มาแทน ความอยาก ความติดข้องที่ครอบงำใจอยู่นั้น บดบังสติปัญญา ให้ไม่สามารถแทงทะลุเข้าไปปกป้องแนะสอนใจ ให้รู้อยู่กับความจริง จึงกล่าวได้ว่า **กามสุขคือต้นเหตุที่เซาะใจให้ไหลไกลออกไปจากความสงบ ความสุข ความอิ่มเต็มของใจ** หรือจะอุปมากับการมองดูแสงไฟ ก็พอจะเปรียบได้ดังนี้ คือ พอแสงไฟสว่างขึ้น แทนที่เราจะมองจับอยู่เฉพาะที่เส้นใยในดวงไฟซึ่งแสงไฟฟ้าเกิดขึ้น เรากลับส่ายตามองตามแสงไฟออกไปว่า มันจะไปจบสิ้น ณ ที่ใด ด้วยเหตุนั้น มันจึงพาเราหลุดไกลออกไปจากสมุฏฐาน เหมือนกับเราวิ่งตามตะครุบเงา ไกลออกไป ไม่รู้จบ ใจจึงเหน็ดเหนื่อย ล้า สิ้นกำลัง สิ้นความสงบ ซัดส่าย ติดวนสับสน อยู่ในตาข่ายของความคิดปรุง ความอยาก ความปรารถนา ที่เกิด–ดับ เกิด–ดับ ต่อเนื่องกันเป็นสายโซ่มาบังกั้นใจ ให้ห่างออกไปจากสติและจากปัญญา และเมื่อสติปัญญาถูกกางกั้นออกไปเช่นนั้น ใจก็ยิ่งหมดกำลัง สับสน รวนเร เหนื่อย และทุกข์ ด้วยอิทธิพลของ

ความอยาก ของกิเลส ของความรัก ความชัง ที่มาเคลือบมามอมเมาจิตใจ ทำให้ใจค่อย ๆ แปรจากธาตุแท้ ซึ่งเป็นผู้ตื่น ผู้รู้ ตามเป็นจริง กลายไปเป็นใจที่เป็นกิเลส เป็นความทะยานอยาก อันไม่รู้อิ่มรู้พอ ซึ่งเคลือบคลุมอยู่ขณะนั้น

ท่านจึงเปรียบกิเลสเหมือนแขกจรที่มาเยือน แต่เมื่อเข้ามาได้แล้ว ก็มามีอิทธิพลเหนือใจ สามารถเคลือบอาบซาบซึมเข้าไป จนสติและปัญญาไม่สามารถส่องถึง คุณภาพของใจจึงแปรเปลี่ยนไป เหมือนเราเอาผ้าขาวผืนหนึ่งมาวางไว้ให้ขี้ฝุ่นขี้ผงปลิวมาเกาะ หรือมีโคลนตมของสกปรกกระเซ็นมาเปรอะเปื้อน ผ้าจึงดำคล้ำไป ใจของเราก็เช่นเดียวกับผ้าขาว หากไม่เอาสติจ่อรักษา เมื่อมีอะไรมากระทบประสาทสัมผัส แทนที่ใจจะรู้ตามสภาพความเป็นจริง แล้วคงทรงตัวสงบเป็นปกติอยู่ ใจที่ขาดสติจะปล่อยให้ความจดจำเก่า ๆ ความคิดปรุง ความยึดมั่นสำคัญหมาย ความเคยชินอันเป็นอัตโนมัติ มาดึงให้กระเพื่อมจากความเป็นธาตุรู้ ไหลตามความอยาก ตามอารมณ์ ที่จรมาจับใจขณะนั้น เหมือนเด็กวิ่งไล่ตะครุบเงาของตนไปจนเหนื่อยอ่อน

แต่ก็ตะครุบไม่ได้อะไรเลย เราเหนื่อยอ่อน เพราะหลงโกรธ หลงรัก หลงชัง ไปตามอารมณ์ ที่เป็นเสมือนเงามาหลอนล่อให้ใจตามตะครุบ

หากเริ่มเห็นอย่างนี้ เมื่ออะไรก็ตามมากระทบประสาทสัมผัสทั้งห้า ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส หรือเป็นสัมผัสที่มาถูกต้องกาย มันดำเนินไปตามหลัก-เกณฑ์เดียวกันทั้งสิ้น ทันทีที่ถูกกระทบ สติจะคุมให้เราเพ่งดูใจของเราว่า เรารับรู้ตามสภาพความเป็นจริง หรือปล่อยให้ความเคยชินแต่อดีตที่ทำอยู่เป็นนิสัย มาพัดพาเราให้ปรุงคิดไปโดยอัตโนมัติ เช่น คนที่เราชอบเกิดทำสิ่งที่ขัดใจ เราจะพบว่าเราทนได้ เราไม่โกรธ ไม่หงุดหงิด หากอีกคนที่เราไม่ชอบ เกิดทำกิริยาอย่างเดียวกัน ความรู้สึกของเราจะแตกต่างออกไป เช่น อาจโกรธเป็นไฟไหม้ป่า ทั้งนี้เพราะอุปาทานหรือสภาวะที่ใจของเรารู้สึกต่อคนทั้งสองนั้น ต่างกันเป็นหน้ามือกับหลังมือ อารมณ์รัก อารมณ์ชัง ที่ฝังติดอยู่ในความทรงจำ ในสัญญาเก่า ๆ แล้วเคลือบติดอยู่กับใจนั้น เป็นพิษเป็นภัยอย่างยิ่ง เพราะเผลอเมื่อใด ไม่มีสติขณะมีอะไรมากระทบ เราจะสนองตอบโดยอัตโนมัติ ตาม

อารมณ์ที่ครอบงำอยู่นั้น แล้วกลับมาย้อนคิดเสียใจภายหลัง

วิธีป้องกัน คือ เมื่ออะไรมากระทบประสาทสัมผัส ตั้งสติให้คมไว้ อย่าให้ความเคยชิน หรือความเป็นอัตโนมัติ มาดึงให้เราแกว่งออกไปจากความมีเหตุผล ความถูกต้องเที่ยงธรรม ความเป็นจริง

แม้สิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่เราชอบ จะเป็นความสุข ความสบาย ก็ขอให้ระลึกไว้ว่า มันคือต้นเหตุของความทุกข์ ความลำบาก อีกมากหลายที่จะติดตามมา อย่าเผลอใจไปกับความเย้ายวนของมัน เพราะหากเราเผลอไปแบบนั้น เราก่อทุกข์ ก่อโทษ ให้ตนเองโดยไม่จำเป็น และเมื่อใจถูกพัดพาให้ไหลตามมันไปเรื่อย ๆ แล้ว จะกลายเป็นความเคยชิน เมื่อเคยชินก็ติดเป็นอุปนิสัย

เป็นต้นว่าเรื่องกิน ถ้าเรากวดขัน คอยมองตัวเองจะพบว่าเราไม่จำเป็นต้องกินบ่อยมากมายอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ บางครั้งยังไม่ทันหิว แต่มีคนผ่านมาชวนให้ไปเป็นเพื่อน ไปแล้วเขาก็คะยั้นคะยอให้ช่วยกินหน่อย ยังอิ่มอยู่หรือ ถ้าอย่างนั้นลองชิมนิดเดียวก็แล้วกัน เราขัดไม่ได้ ก็ตั้งใจว่าจะชิมพอเป็นพิธี แต่พอเอาเข้าปาก รส

ที่อร่อยทำให้เกิดความอยากโดยอัตโนมัติ ถ้าไม่เอาสติจ่อไว้ และทวนถามตัวเองว่า นี่เรากำลังกินมัน หรือมันกำลังกินเรากันแน่ เราก็จะปล่อยให้ความอยากลากคอไป แล้วกินด้วยเพลิดเพลินในรส เมาไปในกามสุขที่เคลือบย้อมจิตของเรามาเป็นกัปป์เป็นกัลป์ เพาะนิสัยจู้จี้พิถีพิถัน แทนที่จะกินด้วยความจำเป็นของร่างกายที่ต้องได้สารอาหารจำนวนหนึ่งเข้าไปคอยซ่อมแซมส่วนสึกหรอตามธรรมชาติ ให้คงเป็นปกติแข็งแรงอยู่ได้ แทนที่เราจะกลืนกินคำข้าวเพื่อยังชีวิต เรากลับกินด้วยผัสสะในรส ด้วยความเคยชิน พอไม่ได้ดังเคยก็เกิดหงุดหงิด เกิดอุปาทานขึ้นในใจว่า เราอยู่ไม่ได้ เราเป็นทุกข์ หากไม่ได้กินอย่างนั้น อย่างนี้

อันนี้คือจุดตั้งต้นที่หลาย ๆ คนเริ่มติดบุหรี่ ติดเหล้า ติดยาเสพติด หรือเป็นคนกินยาก เลี้ยงยาก จะกินผลไม้ก็ต้องกินลูกพลับสดจากเมืองจีน กินมะละกอเมืองไทยไม่ได้ ต้องกินสะเต๊กเนื้อโกเบ เนื้อธรรมดากินไม่ได้เหนียว เจ็บฟัน ดังนี้เป็นต้น

หากเราเฝ้าสังเกต เริ่มมองเห็น และยอมรับกับตัวเองอย่างหน้าชื่นว่า สิ่งที่กระทำอยู่นั้น เกินกว่าครึ่ง

หนึ่ง เราไม่ได้ทำเพราะเป็นสิ่งจำเป็น หากทำเพราะเคยชิน เพราะความรักตัวเอง ตามใจตัวเอง โดยหลงว่ามันเป็นความสุข ความสบายที่เราต้องสรรหามาบำรุงบำเรอตนเอง เราก็จะเห็นว่าเราได้พล่าชีวิตให้หมดไปโดยหาแก่นสารสาระไม่ได้เลย

การแก้ไข คือ การเอาสติและปัญญามาคอยคุ้มครองรักษาใจไว้ คอยถามหาเหตุผลจากทุกสิ่งที่จะทำ จะพูด จะคิด สนองตอบต่อผัสสะจากสิ่งรอบข้าง เมื่อเริ่มต้นได้ดังนี้แล้ว ก็ต้องหาทางสร้างพลังให้แก่ใจ ให้สามารถต่อต้านอิทธิพลของกามคุณห้า ของความรักสะดวก รักสบาย เหล่านี้ได้อย่างเด็ดขาด

พระพุทธเจ้าทรงเล็งแลเห็นภัยข้อนี้ จึงทรงบัญญัติศีลแปดขึ้น ศีลห้านั้นเป็นบทประพฤติศีลธรรม เพื่อให้สังคมตั้งอยู่ด้วยความร่มเย็น มีการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เอารัดเอาเปรียบ เบียดเบียนผู้อ่อนแอหรือผู้น้อยสุจริต ไว้วางใจต่อกันได้ ส่วนศีลที่เพิ่มขึ้นมาอีกสามนั้นเป็นส่วนที่ท่านบัญญัติเพื่อให้เรานำมาฝึกหัดดัดกิเลสของตนเอง คือ ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่ายนั่นเอง เลี้ยงง่ายอย่างไร ก็โดยเว้นจากการกินอาหารเมื่อพ้นเวลา

เที่ยงวันไปแล้ว เว้นจากการฟ้อนรำ ขับเพลง เว้นการลูบไล้ตัวด้วยเครื่องผัด ทาของหอม และสวมใส่ ประดับทัดด้วยพวงมาลา เว้นจากการนั่งนอนบนฟูกอ่อนนุ่ม หากพิจารณาโดยละเอียดจะเห็นได้ว่า ล้วนเป็นสิ่งอำนวยความสุข ความลืมสติ ทำให้เราลุ่มหลงติดลึกเข้าไปข้องอยู่ในความรักสุข ติดสุข จนถอนตัวไม่ขึ้น หากเรายังปล่อยตัวให้เคยชิน ต้องการเสพสิ่งเหล่านี้จนกลายเป็นนิสัยแล้ว มันหาใช่การกระทำที่รักตน หวังดีต่อตนไม่ หากเป็นการทำให้ตัวของเราตกไปเป็นทาสของกิเลสเหล่านั้นมากขึ้น ๆ

การรักษาใจต้องอาศัยสองสาเหตุ คือ ไม่ให้ผัสสะรอบข้างที่มากระทบ เหนี่ยวนำให้ไหลตามไป และรู้เท่าทันสัญญาอารมณ์ไม่ให้มาปรุงเรา

ถึงไม่มีผัสสะจากภายนอกมาเย้ายวน เราก็สามารถล่อหลอกใจของตนให้คิดปรุงไปต่าง ๆ นานา จนเกิดความทุกข์ ความทนไม่ได้ขึ้น แล้วเราก็เหน็ดเหนื่อย ทุกข์ โดยไม่มีใครมาทำอะไรกับเราเลย แต่เพราะเราสู้กับกิเลสภายในใจของเราเอง **ไม่มีสิ่งใดหรือใครอื่น จะมาก่อทุกข์ก่อโทษให้ใจเราได้เท่าตัว**

ของเรา ใจของเรา ทำเราเอง

กามสุข หรือกามราคะ ไม่ได้หมายคับแคบถึงความกระสันทางเพศเพียงเรื่องเดียว สิ่งใดที่มาล่อใจให้หลงติดไป เพลินไป ไม่ว่าจะเป็น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ถือเป็นกามทั้งสิ้น เรามักถลำใจติดข้องไปโดยไม่ทันรู้ตัวด้วยซ้ำว่า เราติดในสัมผัสอันนั้น หรือรสอันนี้ เวลานั่งก็ต้องนั่งเก้าอี้นวม เพราะนั่งสบาย เก้าอี้ไม้เจ็บแข็ง นั่งไม่สบาย มันเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างนี้ทั้งนั้น ไม่ใช่เรื่องใหญ่เรื่องโต เพราะคนเรานั้น โดยปกติ ถ้าเป็นของใหญ่ของโต เรามักมีสติรู้เท่าทัน เรายั้งตัวเราได้ แต่ของอะไรที่เซาะเข้ามานิด ๆ หน่อย ๆ นั้น เรามักประมาทด้วยการหลงใจตัวเอง เห็นเป็นเรื่องขี้ผง ไอ้ขี้ผงนี้แหละร้ายนัก กว่าจะรู้ตัวก็ปรากฏพังไม่เป็นท่าไปแล้ว ด้วยเหตุนี้เอง คนเราจึงมักไม่พ่ายแพ้ต่อของที่มองเห็นว่าสลักสำคัญ เป็นพิษ เป็นภัย แต่จะมาแย่ถอนตัวไม่ขึ้น กับของเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไปประมาทว่าเป็นของขี้ผง เข้าทำนองเรือล่มเมื่อจอด เป็นต้นว่ากินข้าว หากข้าวอุ่น ๆ เพิ่งยกลงจากเตา กินแล้วจึงคล่องคอ วันไหนเกิดเหนื่อยมาทั้งวัน จนกลับบ้านค่ำผิดเวลา

แล้วคนที่บ้านตั้งสำรับคอยจนอาหารเริ่มเย็นชืด ข้าวแข็งกระด้าง กลืนติดคอ น้ำแกงก็ชืดไม่เป็นรส เหล่านี้จัดเป็นกามคุณ เพราะติดในรส ในความสะดวกสบายนิด ๆ หน่อย ๆ ที่ทำให้เรากลายเป็นคนอยู่ยาก กินยาก เพราะฉะนั้น โปรดอย่าประมาท อย่าคิดว่าเราเข้มแข็งแล้ว เรื่องนี้เรื่องขี้ผง เราไม่มีทางติดข้อง โปรดระวังให้ดีเถิด เราจะติดอยู่ในอันนี้ชนิดถอนตัวไม่ขึ้น และนี้คือนิวรณ์ที่มาทำให้จิตใจของเราขาดกำลัง พอจะนั่งภาวนาก็เกิดคิดไปว่า วันนี้เหนื่อยแล้ว เพราะทำงานหนักทั้งวัน ถ้ามัวนั่งเสียพรุ่งนี้ต้องตื่นแต่เช้า จะลุกไม่ขึ้น หรือชักเมื่อยหลัง เพราะฉะนั้นนั่งไม่ไหวแล้ว ขอผลัดเป็นพรุ่งนี้ก็แล้วกัน เหล่านี้ก็เช่นกัน กามสุขออกฤทธิ์กับเราอีกแล้ว ยิ่งเฝ้าสังเกตไป ก็ยิ่งพบว่า ไม่ว่าจะทำอะไรมักตกตะกร้าใบนี้ทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ไปตรงทางสายกลาง อย่าติดอยู่ที่สุดขอบข้างใดข้างหนึ่ง ความติดสุข คือขอบข้างหนึ่ง เป็นขอบข้างที่เย้ายวน ที่ทำให้เราเต็มใจอยากติด พอรู้ตัว เราก็บอกกับตัวเองว่าเราต้องเด็ดเดี่ยวนั่งตลอดทั้งคืน ครั้นนั่งได้ทั้งคืน ก็อยากนั่งให้มีหูทิพย์

ตาทิพย์ เห็นอดีต เห็นอนาคต เลยบีบคั้นทรมานตนเองโดยไม่รู้ตัวให้นั่งตลอดคืนทุกคืน กลายเป็นหลุดจากกามสุขัลลิกานุโยค มาติดอีกขอบหนึ่ง ซึ่งเป็นอัตตกิลมถานุโยค หรือการประกอบความลำบากเดือดร้อนให้กับตนเอง

ความสุขและความทุกข์นั้น แท้จริงแล้วเป็นของสิ่งเดียวกัน ขณะที่เราชอบ มันก็เป็นความสุข แต่พอเราไม่ชอบ มันก็เปลี่ยนจากความสุขเป็นความทุกข์ สมมุติเรารักลูก อยากให้เขามีความสุข เราก็ทึกทักเอาว่าเขาต้องชอบอย่างเดียวกับเรา คิดอย่างเดียวกับเรา ครั้นบอกให้เขาทำอะไรแล้วเขาไม่ทำ เราเกิดความขัดใจ ดีไม่ดีอาจพลิกจากรักคว่ำเป็นเกลียด เป็นเคียดแค้นซ้ำไป แต่ถ้าเป็นคนไข้หรือใครอื่น เราบอกเขาอย่างเดียวกับที่บอกลูก แล้วเขาไม่ทำตาม เราก็ไม่เดือดร้อน เพราะเราตั้งใจดีต่อเขาแล้ว เขาไม่รับก็หมดภาระกัน เราไม่โกรธเขาเหมือนที่โกรธลูก เพราะเราไม่ได้ผูกใจไว้กับเขา เหมือนที่เราผูกไว้กับลูก

สิ่งทั้งหลายที่เป็นคู่กันในโลกนี้ หากเรารู้จักมันให้ถ่องแท้แล้ว จะเห็นว่ามันคือสิ่งเดียวกัน ถ้าไม่มีมืด

เราก็ไม่รู้ว่าสว่างเป็นอย่างไร ถ้าไม่รักเราก็ไม่รู้จักเกลียด เพราะฉะนั้น มองใจของเราให้ลึกซึ้งลงไป แล้วมองให้เห็นคุณลักษณะอันนี้ว่า มันเป็นปลายสองปลายของเชือกเส้นเดียวกัน พอเราเห็นซึ้งอย่างนี้แล้ว ไม่ต้องไปค้นหาว่ามัชฌิมาปฏิปทาอยู่ที่ใด มันจะถึงเอง จะรู้เห็นเป็นขึ้นในใจเอง พอเราจะรัก สติก็บอกกับตัวเองว่า ถ้ารักมากเดี๋ยวเราจะทุกข์ พอเราจะฟูขึ้นไปเหมือนอย่างกับว่าวติดลม เราก็ฉุกคิดได้ว่า ถ้าขึ้นไปสูงมากเพียงใด เวลาตกย่อมเจ็บมากเพียงนั้น ความยับยั้งจะเกิดขึ้นเอง สติจะคอยตามรักษาอยู่กับใจ พอไม่ได้ดังใจเราทุกข์ ก็จะระลึกได้ว่า ทุกข์ไปแล้วก็ไม่มีอะไรขึ้นมาซ้ำร้ายยิ่งเป็นการทำตัวเองให้ตรีทูตโดยเปล่าประโยชน์ เพราะฉะนั้นแทนที่จะมานั่งทุกข์ เราค่อย ๆ คิด บางทีอาจมีหนทางแก้ไขได้ จิตของเราก็ไม่แฟบต่อไป ด้วยวิธีนี้ เราจะค่อย ๆ ปรับระดับของจิตให้เข้ามาสู่ความเป็นปกติ ทำให้รู้เห็นตรงกลางเอง แต่ถ้าเราไปคิดหาคาดเดาว่า ทำอย่างไรจึงจะถึงทางสายกลาง มันไม่มีวันถึง

การไปให้ถึงทางสายกลาง ก็โดยผ่านความรู้ว่า

เวลาติดสุขเป็นอย่างไร เวลาติดทุกข์เป็นอย่างไร เมื่อรู้ชัดแก่ใจ จนใจไม่ไปหลงติดอยู่ที่สุขหรือทุกข์แล้ว ใจไม่ถูกยึดเหนี่ยวผูกพันด้วยสิ่งใดแล้ว มันก็จะอยู่ตามความเป็นปกติของมัน ตามความสบายของมัน มันก็ถึงตรงกลาง เป็นกลางแน่วนิ่ง อุปมากับเราเอาของใส่ตาชั่งแล้วชั่ง พอเราใส่ของที่จานข้างหนึ่ง แล้วเอาน้ำหนักใส่อีกข้าง เข็มจะแกว่งไปสุดข้างใดข้างหนึ่ง ทำให้เราสามารถปรับน้ำหนักที่ใส่เข้าไป จนเท่าน้ำหนักของที่นำมาชั่ง เมื่อของและตุ้มน้ำหนักเท่ากันแล้ว มันก็ยังแกว่งซ้ายที ขวาที ซ้ายที ต่อไปอีกพักหนึ่ง แต่ระยะที่แกว่งค่อยแคบเข้า ๆ จนในที่สุดจึงหยุดนิ่งอยู่ตรงกลาง

ใจเราก็เช่นกัน ถ้ารู้ซึ้งว่าติดสุขเป็นอย่างไร ทรมานตัวเองเป็นอย่างไรแล้ว มันก็จะกระเพื่อมแคบเข้าแคบเข้า ในที่สุดเราจะรู้ เวลาสุขก็ไม่ปล่อยใจให้วูบวาบไป เวลาทุกข์ก็ไม่ปล่อยใจให้ถูกบีบคั้น มันก็จะค่อย ๆ เกิดความพอดีพองามขึ้นมา เป็นการรู้ตัว รู้กาลเทศะ รู้ว่าสิ่งใดเหมาะ สิ่งใดควร สติและปัญญาจะค่อย ๆ เจริญขึ้นมารักษาเรา

ใจที่เป็นสมาธิ หรือมีความสงบสุขได้ ต้องเป็นไปโดยธรรมชาติ อิสระ ไม่มีสิ่งใดแฝงอยู่ข้างใต้ คอยผลักดันให้กังวล ว่าถ้าทำอย่างนี้แล้วผลจะเป็นอย่างนี้หรือจะเป็นอย่างนั้น อุปมาได้กับเราต้องการเอาน้ำสักหม้อหนึ่งมาตั้งให้เย็นสนิท แต่แทนที่เราจะเอาวางไว้ในที่ที่ไม่มีไฟ เรากลับวางบนแกลบที่ไหม้ไฟกรุ่น ๆ อยู่ เพราะความอยาก ความกังวลลึก ๆ ที่มีอยู่ในใจ ที่ทำให้เราคอยห่วงนั้น เหมือนไฟไหม้แกลบ เรานึกว่าเรารู้ นึกว่าเราบังคับได้ แท้ที่จริงบังคับไม่ได้ มันจึงออกฤทธิ์ทำให้น้ำจะเดือดก็ไม่เดือด เพราะไฟไม่แรงพอ แต่จะนิ่งสนิทก็ไม่นิ่ง เพราะไฟที่กรุ่น ๆ อยู่ ทำให้น้ำหมุนวนช้า ๆ ใจที่มีกังวลอยู่นี้ ถึงนั่งทั้งคืนก็ไม่สงบให้ เมื่อไม่สงบเราก็เกิดหงุดหงิดที่ไม่ได้ดังใจ แล้วพาลท้อถอยเลิกทำ หรือกลับมุมานะแบบเลือดเข้าตา ตั้งปณิธานว่าพรุ่งนี้ต้องเอาให้หนักกว่านี้ คือเอากันแต่พอกลับถึงบ้านเลย ลูกเต้าหรืออะไรไม่เอากันแล้ว เกิดใครมาทำเสียงกริ๊กขึ้น แทนที่จะเพ่งโทษว่า เพราะความอยากที่เผาอยู่ในใจเป็นต้นเหตุ กลับโทษข้างนอกว่า ทำไมถึงมาส่งเสียงกวน ไม่รู้จักเกรงใจกันหรืออย่างไร ยิ่ง

หงุดหงิดเท่าไร ใจก็ยิ่งห่างไปจากสมาธิเท่านั้น เพื่อนฝูงคนข้างเคียงก็ตั้งข้อสังเกตว่า ประหลาดแท้ ยิ่งปฏิบัติธรรมยิ่งเป็นคนหงุดหงิด เจ้าอารมณ์ ไม่ผ่อนหนักผ่อนเบา ซ้ำร้ายดูจะเห็นแก่ตัวมากขึ้น เราเองก็รู้สึกตัวว่าเป็นคนทนอะไรไม่ได้ กระทบนิดกระทบหน่อยเป็นฟืนเป็นไฟทุกที นี่คือผลแทรกซ้อนที่ต้องตั้งสติระวังให้จงหนัก เพราะมุ่งเคร่งเครียดอยากให้ใจเป็นสมาธิ จนลืมนึกไปว่า ความอยากนั้นคือกิเลส คือนิวรณ์ ยิ่งอยากมาก สติก็หย่อนลง ๆ เมื่อประคองสติให้ค่อยกลับมารักษาใจได้แล้ว ก็พยายามรักษาให้ใจคลายออกเป็นปกติตามธรรมชาติของมัน ไม่ไปยึดอยากในสิ่งใด แม้ยึดในสมาธิก็ไม่ได้ ปล่อยวางจากทุกสิ่ง ให้สงบรู้อยู่ด้วยตัวของมันเอง

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักรักษาใจของเราเช่นใบบัว ซึ่งแม้จะแช่อยู่ในน้ำก็จริง แลดูเหมือนมีน้ำเปียกชุ่ม แต่พอยกใบบัวขึ้น จะพบว่าน้ำกลิ้งตกไปหมด ไม่เหลือติดบนใบบัวเลย เราก็เช่นกัน **เราอยู่ในโลกที่บริบูรณ์ด้วยผัสสะรอบข้าง ที่คอยเย้ายวนให้เราหลงติดในสุข เราจึงต้องเอาสติและปัญญาเคลือบใจ**

ไว้ เราแช่อยู่ในโลกแบบใบบัวแช่น้ำ ผัสสะเหล่านั้นจะมาหมักดองให้ใจของเราเปื่อยเน่า หรือเป็นพิษ เป็นภัยไม่ได้ เพราะสติและปัญญาที่เคลือบอยู่ **กางกั้นไม่ให้มันยึดเกาะกับใจได้** เมื่อเกิดผัสสะขึ้น ให้รู้ว่าเสียงก็สักแต่ว่าเสียง รูปก็สักแต่ว่ารูป กลิ่นก็สักแต่ว่ากลิ่น รสก็สักแต่ว่ารส พูดก็ดูเป็นของง่าย แต่เวลาทำจริง ๆ ปากเราก็บอกว่ารสก็สักแต่ว่ารส แต่ถ้าใครมาชักช้อนออกไปจากปาก เราไม่ยอมเด็ดขาด ทั้งนี้เพราะเรายังรู้ด้วยสัญญา ด้วยความจำได้หมายรู้ แบบเดียวกับการเรียนหนังสือเพื่อให้สอบได้ เราก็ท่องแล้วจำไปตอบข้อสอบ ครั้นเมื่อเจอปัญหาจริงเข้ากับตัว สิ่งที่จำได้ ที่คิดว่ารู้นั้น กลับเลือนหายไปหมด เรากลับทำอะไรก็ไม่รู้ ที่เป็นคนละเรื่องกับคำตอบสอบ

การฟังอย่างเดียว แล้วสรุปว่ารู้แจ้งจบหมดนั้นเป็นความหลง ความประมาทขั้นอุกฤษฏ์ อุปมากับการแล่นเรือบนบก เรานึกว่าเรารู้จักคลื่นลม รู้จักร่องหินโสโครกหมดแล้ว แต่พอเอาเรือลงไปในน้ำจริง ๆ แล้วบังคับให้มันแล่นฝ่าลมพายุไปนั้น มันเป็นคนละเรื่องกับที่เราคิดไว้

ในการปฏิบัติเพื่อฝึกสตินั้น อย่ามุ่งแต่จะฟังเพียงถ่ายเดียว หรืออย่าหมกมุ่นประเมินผลการปฏิบัติของผู้อื่น เพราะแต่ละคนย่อมมีจริตและปฏิปทาที่แตกต่างกันเหมือนคนทั้งหลายในโลกนี้ จะหาใครสองคนที่เหมือนกันทุกประการย่อมไม่มี บางครั้งการประเมินผลผู้อื่นอาจให้ผลร้ายต่อตนเองได้ เพราะเราไปเปรียบเทียบตัวเขากับตัวเราว่า ตั้งต้นปฏิบัติพร้อมกัน ทำไมเขาไปลิ่วอย่างนั้น ส่วนเราไม่เห็นมีอะไรเป็นชิ้นเป็นอันเลย ทำให้ใจของเราเกิดมีนิวรณ์มาทับถม มีโลกธรรมมาโยกคลอน

หากต้องการเปรียบเทียบ จงเปรียบเทียบการปฏิบัติของเราเองเมื่อวานนี้กับวันนี้ เมื่อครู่ก่อนกับเดี๋ยวนี้ เปรียบเทียบอยู่แต่ในกายในใจของตน จึงจะได้ประโยชน์ ได้แยบคายปัญญาสอนใจ

ที่เขาว่าดีนั้น เราไปรู้กับเขาอย่างไรว่า เขาเอาอะไรมาประเมิน มันดีจริงหรืออวิชชาหลอกให้คิดว่าดี ถ้าไตร่ตรองพิจารณาดังนี้แล้ว ผัสสะจากภายนอกก็หลอกใจเราได้ยาก เราจึงสามารถประคองเลี้ยงใจให้สงบนิ่งอยู่ได้นานขึ้น ๆ และค่อยเห็นประจักษ์ชัดว่า

ไม่ใช่ของจากโลกภายนอกที่มาทำให้เราสุขหรือทุกข์ ใจของเราต่างหากที่แผ่ออกไปรับสิ่งเหล่านั้นเข้ามาปรุงคิด มาให้ความสลักสำคัญ หรือยึดเกี่ยวกับมันเข้า จึงรู้สึกเป็นสุขหรือทุกข์ขึ้น

พิจารณารูป มันก็เป็นสภาวะอันหนึ่ง เกิดขึ้นและก็ดับไป ไม่สามารถก่อสุข หรือก่อทุกข์ให้เราได้ แต่ใจที่ไปยึดมั่นสำคัญหมายกับมัน อยากได้หรือไม่อยาก เราสมหวัง หรือไม่สมหวังต่างหาก ที่ทำให้เกิดสุข เกิดทุกข์ขึ้น เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็เช่นกัน

ท่านจึงว่าไม่มีใครทำให้เราสุขหรือเราทุกข์ ใจของเราที่ก่อกวนตัวเองนั่นแหละคือตัวกำหนด หากเห็นชัดดังนี้แล้ว พอมีอะไรเกิดขึ้น เราจะหงุดหงิดไม่ได้ดังใจ หยุดคิดสักวินาที แล้วจะเห็นจริง ๆ แล้วจะขบขันว่า ตัวของเรานี้บ้าไปแท้ ๆ ไม่มีใครมาทำเราเลย แต่เราทำตัวของเราเองทั้งเพ

โดยสัญชาตญาณ เราไม่ยอมรับความผิดมาใส่ตัว แต่จะโทษออกนอก เราจึงอยู่โดยกระทบกระทั่งกับสิ่งรอบข้างอยู่เนือง ๆ แต่เมื่อเราเริ่มมีทัศนคติในการมองใจของตนดังนี้ แล้วพยายามเอาสติรั้งใจให้

ไม่เผลอ ไม่หลงลืมไป พอมันทำหนแรกได้ หนที่สอง หนที่สามก็ง่ายเข้า ในที่สุดเราก็สามารถประคองรักษาใจให้ค่อนข้างคงที่สม่ำเสมอ สภาวะของใจที่คงที่ คือ ใจที่เมื่อมีอะไรมากระทบก็ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่ฟูเหมือนว่าวติดลม และไม่แฟบเหมือนถูกใครกระทืบจมโคลน จัดเป็นใจที่เริ่มมีรากฐาน มีที่พักพิง เมื่อหมั่นฝึกไป ๆ จนหลักพักพิงนี้แน่นหนาแล้ว เราจะพบว่าประสิทธิภาพในการทำงานของเราเพิ่มมากขึ้น

ก่อนที่เราจะรู้จักรักษาใจ เลี้ยงดูใจนั้น บางครั้ง พอลืมตาตื่นขึ้น นึกถึงปัญหาที่ยังแก้ไม่ตก ก็เหนื่อยจนหมดลาน ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้ประกอบการงานอะไรเลย ยิ่งกว่านั้น เพียงแค่นึก บางครั้งก็ทำให้เราหมดแรงจนป่วยได้จริง ๆ ใจที่วูบวาบตามผัสสะที่มากระทบนั้น คือ สาเหตุของความเหนื่อย ความสูญแรงไปโดยเปล่าประโยชน์ โปรดนึกทบทวนดู บางครั้งมีใครมาทำให้เราโกรธเป็นวรรคเป็นเวร โกรธจนเหนื่อย เดือดร้อนตรีทูตแสนสาหัส แต่คนนั้นเขาไม่ได้เดือดร้อนไปด้วยกับเรา นอกจากเราจะทำตัวเองให้เดือดร้อนแล้ว ยังอาจกระเซ็นกระสายไปทำอะไรที่ไม่ถูกไม่ควร กระทบ

กระทั่งคนอื่นที่ไม่ได้รู้หนเหนือหนใต้อีกด้วย ครั้นเหตุ-การณ์ผ่านไปแล้ว อารมณ์โกรธมอดเพราะหมดเชื้อ สติค่อยกลับคืนมา ทำให้เราเห็นความไม่ถูกต้อง ความน่าเกลียดของตัวเอง เรานึกเสียใจ นึกเสียดายว่า เราไม่ควรขาดสติอย่างนั้น ไม่ควรพูด ไม่ควรประพฤติทั้งหมด ครั้นพูดไปแล้ว ประพฤติไปแล้ว ก็ตามเก็บเอาคืนมาลบแก้ไขไม่ได้

หากเราจะทำอะไรแล้วต้องตามคิดเสียใจ คิดเศร้าหมอง โปรดอย่าทำ พยายามเอาสติตามกำหนดไว้ หลักสำคัญที่สุดคือสติ

ใจที่มีสติกำกับรักษา รู้อยู่ต่อเนื่องกันไม่ขาดวรรคขาดตอนนั้น จัดเป็นการภาวนา เป็นการปฏิบัติธรรมอยู่ในตัว เราคอยประคองรักษาให้สติมีต่อเนื่องอยู่เรื่อย ๆ ในไม่ช้าย่อมเห็นผล

ไม่ว่าจะทำสมาธิ ทำสมถะ ทำวิปัสสนา หรือทำอะไรก็ตาม เราทำเพื่อให้เกิดความสงบของใจ เมื่อใจสงบหนักแน่น รู้ตามสภาพจริงแล้ว อะไรที่เคยมองด้วยอารมณ์ แล้วเห็นเป็นปัญหาที่แก้ไม่ได้ ก็จะเกิดมีช่องทางขึ้น หรือถึงแม้จะแก้ไขไม่ได้ แต่การพูดชี้แจง

ด้วยสติและเหตุผลนั้น ผู้ฟังย่อมเข้าใจ และสามารถรับไว้พิจารณาได้ดีกว่าการพูดด้วยอารมณ์

ความทุกข์ยากทั้งหลายในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานการ หรือเรื่องที่คนจะฆ่ากันล้มตายนั้น หาได้มาจากตัวปัญหาจริง ๆ ไม่ แต่มาจากคนที่เอาปัญหานั้น ๆ ไปจัดการต่างหาก ว่าจัดการอย่างไร เป็นต้นว่าในการงานของเรา ซึ่งต้องยุ่งเกี่ยวกับคนมากมาย โปรดลองค่อย ๆ ฝึกดังนี้ ไม่ว่าอะไรมากระทบ ก่อนตอบสนองให้นึกถามตัวเองว่า เรามองดูตามสภาพความเป็นจริง หรือมองด้วยใจที่มีอารมณ์อยาก อารมณ์ไม่อยาก มาบดบัง มาเป็นนิวรณ์ ให้ใจหมดความใสคลุมเคลือเหมือนอยู่ในเมฆหมอก หากเรามีปฏิกิริยาตอบสนองไปในสภาวะเช่นนี้ ผลย่อมผิดแน่ เพราะขณะที่เรามองไม่ได้ชัด เห็นไม่ได้เที่ยง แล้วตัดสินใจ โอกาสที่จะตัดสินถูกย่อมมีน้อยมาก ครั้นตัดสินใจผิดลงไปแล้ว เสียงวิพากษ์วิจารณ์ที่กลับมาเข้าหูเราว่า นี่เราผิดนะ คนโดยทั่วไปมักไม่ยอมรับว่าตัวผิด ก็ดึงดันถกเถียงไปต่าง ๆ นานา เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว เราคอยยั้งตัวเอง คอยให้เหตุผลกับตัว พอติดสุข ก็เตือน

ตนว่า ประเดี๋ยวมันจะทุกข์ เพราะของทุกอย่างไม่มีอะไรคงทน พอไม่ชอบ ก็สอนตนว่า เดี๋ยวมันก็เปลี่ยนไป เพราะไม่มีสิ่งที่เที่ยงในโลกสมมุตินี้

หากเรามีแยบคายอุบายคอยสอนใจอยู่อย่างนี้ ไม่ว่าอะไรมากระทบ เราจะไม่ตอบรับด้วยอารมณ์ เราจะไม่จำเพาะเจาะจงว่า ต้องอย่างนั้น ต้องอย่างนี้ สมมุติเราเคยกินกาแฟใส่น้ำตาลสองช้อน บังเอิญวันนี้คนชงไม่ทราบ ใส่น้ำตาลลงไปสามช้อน พอกาแฟถูกลิ้น เรารู้ว่ามันไม่ใช่รสที่เคย โดยอัตโนมัติเราจะโวยว่า กาแฟอะไรกัน กินไม่ลง แต่ถ้าสติตามรักษาทัน เราก็จะให้เหตุผลกับตัวเองว่า ที่เรากินกาแฟนั้นเพราะคอแห้ง ถ้ามันหวานไปหน่อย เราเอาน้ำเติมก็ได้ หรือขมไปนิด ก็เอาน้ำตาลเติม ก็ประทังความกระหายไปได้ หากเราคอยสอนตนอย่างนี้ เราจะค่อย ๆ หลุดออกมาจากภาวะติดสุขได้ แล้วอะไรต่อมิอะไรในโลกนี้จะง่ายขึ้นมาก และเราก็จะประนีประนอมเข้าหากันได้ง่ายขึ้น

จุดประสงค์ของการสนทนากันวันนี้ ก็เพื่อให้ตระหนักว่า **กามคุณห้านั้น ไม่ได้หมายถึงเมถุนธรรม คือเรื่องเพศเพียงเรื่องเดียว แต่หมายถึงอะไร ๆ ที่เรา**

ทำเป็นอัตโนมัติด้วยความชอบ ความอยาก สนองต่อสิ่งเร้าทางตา หู จมูก ลิ้น หรือสัมผัสทางกาย โดยคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่สุด เรามีสิทธิ์ตามใจตัวเองอย่างนั้น เพราะเราอยู่ในฐานะที่สามารถฟุ่มเฟือย สะดวกสบายได้ โดยไม่เบียดเบียนใคร เป็นต้นว่า อยากนั่งเก้าอี้นวมก็หามานั่งได้ อยากใส่ผ้าไหมนุ่ม ๆ เบาสบาย น่าใส่ก็หาใส่ได้ **แต่การตามใจตัวให้หลงติดในกามเช่นนั้นจัดเป็นการเบียดเบียนตนเอง เพราะโอกาสที่สติจะอยู่กับตัว ก็ค่อยน้อยลง ๆ** คนเราเวลาสบาย เวลาสุข มักเผลอตัว เผลอใจ เปรียบเหมือนการเลี้ยงเด็กซน ๆ ถ้าเด็กยังซนอยู่ เราก็คอยวิ่งตามไม่ให้คลาดสายตา แต่พอเด็กลงนั่งเล่นเงียบ ๆ เราก็เย็นใจว่า เด็กนั่งอยู่กับที่แล้ว เราก็ลงนั่งบ้าง ลมโชยพัดมาเย็น ๆ เผลอพริบตาเดียว เราหลับในไปเมื่อไรไม่ทันรู้ตัว นี่ก็อุปมาได้กับการรักษาสติให้อยู่กับตัว หากใจหมกมุ่นอยู่ในสุข คือนึกอยากอะไรก็แสวงหามาบำเรอตัว สติจะขาดความเข้มแข็ง แต่ถ้าเราพยายามเป็นอยู่เพียงตามความจำเป็น เราใคร่ครวญหาวัตถุประสงค์ของทุกสิ่งที่ทำว่าเราทำเพื่ออะไร เป็นต้นว่า เราใส่เสื้อผ้าก็เพื่อความ

เรียบร้อย อบอุ่น กันแดด กันลม เราจะได้ไม่ไปจุกจิกว่า ต้องได้ผ้าคุณภาพอย่างนั้น ๆ ต้องมีลวดลายอย่างนี้ สีนี้ เมื่อคิดได้ดังนี้ กฎเกณฑ์ทั้งหลายจะลดลง เมื่อถึงวาระที่จะต้องตัดเสื้อใหม่ พอไปถึงร้าน เราก็สามารถเลือกหาผ้าจากของที่มีอยู่ขณะนั้น ให้อนุโลมไปได้กับวัตถุประสงค์ และมีคุณภาพคงทนพอสมควร ซึ่งถ้าเป็นแต่ก่อน หากไม่มีชนิดที่ตรงกับความต้องการ เราก็กลับ แล้วรุ่งขึ้นไปอีก จนกว่าจะได้ดังปรารถนา

เมื่อเป็นดังนี้ ความเลี้ยงยาก อยู่ยาก ความยุ่งยากทั้งหลายบนชีวิต จะค่อย ๆ สลายไป เราจะมีความเป็นอยู่ที่ง่าย กลมกลืนกับธรรมชาติ และพบว่า ที่เราเคยเหนื่อยจนแทบไม่มีเวลาหายใจนั้น หายไปเองโดยเราแทบไม่ต้องทำอะไรเลย นอกจากเอาสติคอยรักษาใจไว้ และเฝ้าทำความรู้จักใจของตน ให้ถ่องแท้ทั่วทุกระดับ ในสิ่งที่คิด พูด หรือกระทำ

เมตตา

ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลรามาธิบดี
เมื่อวันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๒๕

เมตตาเป็นคุณธรรมที่ใคร ๆ ก็คิดว่ารู้จักดีแล้ว แต่ความรู้จักนั้นอาจเป็นเสมือนหญ้าปากคอก เราจึงไม่เคยทบทวนหรือถามตนเองว่า เราเอาเมตตามาใช้ให้เป็นประโยชน์กับชีวิตประจำวันจริงจังแค่ไหน และเพียงใด

เมตตา โดยความหมายของมัน คือ ความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน อะไรก็ได้ที่ทำแล้วทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเรามีความสุข มีความสบายขึ้น โดยไม่หวังว่าเขาจะต้องมารักเรา หรือจะต้องมีอะไรมาตอบแทนเรา สิ่งนี้จึงจะเป็นเมตตาที่แท้จริง

ถ้าไม่ละเอียดถี่ถ้วนกับตัวเอง กิเลสจะแทรกเข้ามา ทำให้สิ่งที่เราทำโดยคิดว่าเป็นเมตตานั้นไม่ใช่เมตตา เพราะทำแล้ว ลึกลงไปในใจ เราหวังที่จะให้เขารักเรา ให้เขาสรรเสริญเรา หรือให้เขาตอบแทนเรา อันนี้โปรดระวังให้หนัก เพราะเป็นศัตรูของเมตตาที่

ซ่อนเร้น จนกระทั่งเราเองก็มองไม่เห็น ด้วยเหตุนี้จึงมีบ่อย ๆ ครั้งที่เราคิดว่าเมตตาผู้อื่นแล้ว ทำไมเขาจึงไม่เห็นเมตตาของเรา ทำไมเขาจึงไม่ตอบแทนเรา และไม่มีน้ำใจกับเรา นี่คือศัตรูที่ซ่อนเร้นแฝงมาในรูปของเมตตา

เรานึกว่าเราเมตตา แต่แท้ที่จริงไม่ใช่ เราให้ด้วยต้องการสิ่งแลกเปลี่ยน

ศัตรูที่ตรงกันข้ามกับเมตตา คือ พยาบาท สามารถเห็นได้ชัดแจ้ง แต่ถ้าไม่ระวัง เราเมตตาด้วยกิเลส เมื่อไม่ได้ดังใจ เราจะพยาบาทและโกรธแค้น นับเป็นสิ่งน่ากลัวมาก ระหว่างความเมตตากับความพยาบาท ซึ่งเปรียบเหมือนของบนไม้ท่อนเดียวกัน แต่อยู่คนละปลายและสามารถเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาถึงกันได้รวดเร็ว จนบ่อยครั้งเราก็จับจิตของเราไม่ทัน

ดังตัวอย่างเช่น แม่ที่บอกว่ารักลูก ต้องการให้ลูกเป็นอย่างนั้น ต้องการให้ลูกเป็นอย่างนี้ พอลูกขัดใจแม่สามารถทำอะไรที่นึกไม่ถึง เป็นต้นว่าตั้งเงื่อนไขกับลูกว่า ถ้าไม่ทำอย่างที่ตนต้องการ จะตัดขาดออกจากความเป็นลูก ไล่ออกจากบ้าน ซึ่งถ้าทวนถามตัวเองจริง ๆ แล้ว มันไม่ใช่เมตตาลูก เพราะเขามาเป็นลูกเรา

ก็จริง เขาได้รูปกายไปจากเราก็จริง แต่อีกส่วนหนึ่งที่เป็นจิตของเขา เป็นประจุกรรมของเขานั้น เราผู้เป็นพ่อแม่ไม่ได้รู้ไม่ได้เห็นด้วย หน้าที่ของเรา คือ ช่วยประคับ-ประคอง ช่วยแนะนำสั่งสอนเขา แต่เขาจะทำตามหรือไม่ทำตามนั้น เป็นสิทธิ์เสรีของเขา ถ้าเข้าใจเช่นนี้ เมตตาของเราจึงจะเป็นเมตตาแท้จริง แต่ถ้าเราเผลอคิดว่าเขาเป็นสมบัติของเรา เรามีสิทธิ์ทุกประการ เมื่อไม่เป็นอย่างที่หวัง ก็ต้องทำลายเสีย กิเลสน่ากลัวอย่างนี้เอง

ขอบข่ายของเมตตาที่เราต้องเกี่ยวข้องด้วยนั้นที่สำคัญที่สุดคือกับคนไข้ ด้วยอาชีพ คนไข้ที่มามักอยู่ในสภาพจิตที่ว้าวุ่น ต้องการที่พึ่ง ถ้าเราเข้าใจเช่นนี้เราจะเห็นอกเห็นใจดีขึ้น บางครั้งเขาไม่ต้องการยาหรือการรักษาที่จริงจังมากมายเพียงใดเลย แต่เพราะความตกใจ ความไม่แน่ใจในสิ่งที่เผชิญอยู่ต่างหาก ทำให้เกิดอาการไปต่าง ๆ นานา เพราะบางคนแข็งแรงตลอดมาแล้วเกิดมีอาการเจ็บป่วยโดยปัจจุบัน หรือมีอุบัติเหตุหรือมีอะไรก็ตาม ซึ่งเขาไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจ ไม่เคยคิดว่าจะมีสิ่งนั้นเกิดขึ้นบนชีวิต เมื่อประสบเข้า คนที่ไม่เคยฝึกสติไว้ ย่อมต้องซวดเซ ย่อมต้องเสียขวัญ ดังนั้น

หากผู้ที่เกี่ยวข้องกับเขาในสภาวะเช่นนี้ มีน้ำใจเอื้ออารี เปรียบเหมือนเขากำลังฝ่าแดดร้อนผ่าวมา พบเราซึ่งเป็นละอองน้ำที่เย็นที่สดชื่น อะไรต่อมิอะไรก็จะดีขึ้น ถ้าระลึกถึงข้อนี้ไว้ในใจ ก่อนจะหงุดหงิดขัดข้อง หรือจะบ่นว่าเราเหนื่อย เราไม่มีเวลา เรามีปัญหาอื่นล้นมืออยู่แล้ว โปรดลืมสิ่งเหล่านั้นเสีย ลืมทุก ๆ อย่างที่เกี่ยวกับตัวเรา แล้วระลึกว่า สิ่งที่อยู่ต่อหน้าเรานี้ เป็นสิ่งที่ช่วยตัวเองไม่ได้ เป็นสิ่งที่กำลังสับสน กำลังต้องการการปลอบใจ ต้องการน้ำใจจากเราไปเยียวยาจิตใจที่ระส่ำระสายให้กลับเป็นปกติ ถ้าเราสละวันนี้ให้เป็นวันเริ่มต้น เพื่อหลั่งน้ำใจ หลั่งเมตตา ออกไป อะไรต่อมิอะไรก็จะเป็นปกติได้เร็วเข้า แล้วเขาก็จะสามารถรวบรวมกำลังใจขึ้นมาต่อสู้กับสิ่งที่เป็นปัญหาแท้จริงได้อย่างเต็มสติกำลังความสามารถ

คนไข้โดยทั่วไป ไม่ได้กลัวโรคที่เป็นอยู่ ไม่ได้กลัวความตาย แต่กลัวความไม่แน่ใจ กลัวความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เกิดขึ้น โดยไม่ทันได้ตั้งสติหรือตั้งใจไว้รับสถานการณ์นั้น อะไรก็ตามที่ไม่เป็นไปดังที่คาดหวังไว้ จะทำให้เราตกใจ และเมื่อตกใจแล้ว สติปัญญาจะ

หายไป ความสามารถที่เคยมีอยู่ก็จะหมดไป เหมือนแสงอาทิตย์ที่มีอยู่ แต่บังเอิญถูกเมฆหมอกมาบัง ทำให้แลดูเหมือนวันนั้นพระอาทิตย์ไม่มี ทั้ง ๆ ที่ความจริงพระอาทิตย์มีอยู่ แต่เพราะเราไม่สามารถมองผ่านทะลุเมฆหมอกเข้าไปได้ สภาพจิตของคนไข้ก็เช่นกัน เขามีพร้อมทุกอย่าง ทั้งกำลัง และสติ ปัญญา แต่เพราะความหวาดหวั่น ความไม่แน่ใจในสถานการณ์ที่บังเกิดขึ้นเป็นเหมือนเมฆหมอกมาบัง ทำให้สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นแลดูเหมือนหายไปหมด

คนไข้บางคน ในช่วงวิกฤติ มักขาดความควบคุมตนเอง เคยเป็นคนเข้มแข็ง อดทน ก็กลับกลายเป็นเด็กเปลี่ยนใจกลับไปกลับมา เดี๋ยวจะเอาอย่างนั้น เดี๋ยวจะเอาอย่างนี้ กลายเป็นคนที่มีความต้องการอันไม่มีที่สิ้นสุดจุกจิกจู้จี้ ทำอย่างกับว่าเราเป็นทาส ถ้าตัวตนของเราใหญ่ เราจะเกิดความรู้สึกทนได้ยาก หรือทนไม่ได้ การพยาบาลคนไข้เหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยน้ำอดน้ำทนอย่างเหลือเกิน เพราะเราไปกำหนดในใจไว้ว่า โดยหน้าที่โดยบริการ เราจะให้เขาเท่านั้น ๆ ซึ่งกลายเป็นการซื้อขาย การแลกเปลี่ยนบริการ โดยมีการกำหนดข้อแม้

เอาไว้ หากอะไรเหลื่อมล้ำก้ำเกินข้อแม้ในใจ เราจะทนไม่ได้ เห็นไปว่าเขาก้าวร้าว ดูถูก เหยียบย่ำศักดิ์ศรีของเรา แล้วบริการก็จะเป็นไปอย่างแห้งแล้งน้ำใจ เพราะเป็นของที่ต้องกัดฟันทน เป็นของที่เกิดจากความไม่เต็มใจไม่พอใจ ผู้รับก็รู้สึกได้ถึงความไม่มีน้ำใจ และมีปฏิกริยาโต้ตอบ เพราะใจเป็นสิ่งที่ส่งกระแสถึงกันและกันได้ ดังนั้น การรักษาพยาบาลก็จะมีข้อขัดข้องเกิดขึ้น เต็มไปด้วยความคับข้อง ขัดแย้ง เอาชั้นเอาเชิงต่อกัน เป็นต้นว่ามีคำพูดที่ฟังไม่เนียนหู หรือฟังแล้วไม่อบอุ่น เบิกบานใจ กิริยาก็กระด้าง เย็นชา

ตรงกันข้าม ถ้าเราลืมตัวตนเสีย โดยคิดว่าการติดต่อเกี่ยวข้องระหว่างคนไข้และเราเป็นปรากฏการณ์ที่จำเป็น สำหรับจะประสานร่างกายและจิตใจของคนไข้ให้หายจากความเจ็บป่วย แม้นมีอะไรที่เขาขาดแคลน เราพอจะหาให้ได้ เราพอจะให้ได้ เราก็ทำไปด้วยเต็มใจ ด้วยตั้งใจ ด้วยไม่มีข้อแม้ ไม่คิดสงสัยว่าเมื่อให้ไปแล้วอะไรจะเกิดขึ้น คิดแต่เพียงว่า ถ้าเรามี เราให้ได้ เราให้ไปแล้ว เราเป็นสุขที่ได้ช่วยเขา อันนั้นเป็นเมตตาธรรม อันนั้นเป็นน้ำใจที่หล่อเลี้ยงทั้งใจเราเองและใจผู้รับ เป็น

เครื่องค้ำจุนโลก เป็นเหมือนน้ำประสาน เช่นเดียวกับเวลาที่เอาโลหะมาเชื่อมกัน เราต้องอาศัยน้ำประสานจึงสามารถเชื่อมสิ่งนั้นให้ประสานติดกันเป็นเนื้อเดียวได้ **เมตตาก็คือสิ่งนั้น คือ สิ่งที่จะประสานน้ำใจของคนแต่ละคนที่มาเกี่ยวข้องกัน ให้มาเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันได้** เมื่อภาวะเช่นนี้บังเกิดขึ้น สิ่งที่ยาก ที่แลดูเหมือนทำไม่ได้ก็จะโอนอ่อนเข้าหากัน แล้วกลายเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ สิ่งที่เป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก ก็จะกลายเป็นของสนุก ของง่าย ทุกคนจะเป็นสุข ผู้รับก็มีความสุข ผู้ให้เมื่อเห็นผู้รับเป็นสุข ความสุขนั้นก็จะสะท้อนมาสู่ใจทำให้พลอยโมทนา ยินดี ปีติไปกับเขาด้วย เราก็เปี่ยมไปด้วยความสุขเช่นกัน

ความสุขดังกล่าวนี้ เป็นความสุขที่ถ้าผู้ใดไม่เคยลิ้มก็อาจสงสัยว่าจะเป็นไปได้อย่างไร เพราะแลดูเหมือนเราเป็นฝ่ายขาดแคลน เป็นฝ่ายต้องสละให้ไป แต่โปรดลองฝึก ลองทำดู และเมื่อได้ลิ้มรสแล้ว จะพบว่ามีคุณค่ามหาศาล ช่วยให้ใจของเราอ่อนโยน มีคุณธรรมเพิ่มขึ้นเพราะใจของคนเรา ถ้าไม่ฝึก ปล่อยปละละเลย ใจนั้นจะค่อยหยาบกระด้าง ค่อยไร้ความเห็นอกเห็นใจ และทำให้

ตัวเราเองรู้สึกว่า ชีวิตแห้งแล้ง โดดเดี่ยว ไม่มีเพื่อนที่แท้จริง

เรามีเพื่อนที่พบปะกันในสังคม มีเพื่อนร่วมงาน แต่เราก็คอยชิงไหวชิงพริบกับเขา กลัวเขาจะได้ดีกว่า นายจะรักมากกว่า เขาจะได้สองขั้น ฯลฯ โดยสัญชาตญาณ มนุษย์เราอดเปรียบเทียบซึ่งกันและกันไม่ได้ จะโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ความรู้สึกนี้เปรียบดังสนิมเหล็กที่คอยกัดกินเนื้อเหล็ก หรือเหมือนยาพิษที่ค่อย ๆ ซึมเข้าไปในน้ำ แล้วทำให้น้ำซึ่งเดิมเป็นน้ำฝนที่ใสหวาน ค่อย ๆ มีรสปร่า ดื่มไม่อร่อย ดื่มแล้วปวดท้อง เราเองก็ไม่รู้ว่าเราค่อย ๆ ทำสนิมให้กับใจของตน และทำให้ใจซึ่งแต่เดิมนั้นเคยมีคุณภาพดี เหมือนเหล็กกล้าที่สามารถจะนำไปทำเครื่องมือชั้นหนึ่ง ดีเลิศ เสื่อมคุณค่าไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะความสะเพร่า ขาดสติ ขาดความระมัดระวัง ปล่อยให้ใจหลงติดอยู่ในตัวตน อุปมาดังเอาเหล็กกล้าวางไว้ในที่ชื้น ที่สกปรก เต็มไปด้วยขี้ฝุ่นขี้ผง มันจะค่อย ๆ เป็นสนิม เมื่อมีขี้สนิมเกิดขึ้นแล้ว ยังไม่ใส่ใจ ไม่เช็ด ไม่ขัดออก มันก็กัดกินเนื้อเหล็กกัดกินเนื้อใจของเราให้กร่อนเข้า ๆ เราจึงคุ้น จึงเคยชิน

กับความคิดที่เห็นแต่กับตนเอง ยกตนข่มท่าน เห็นว่าเราดี เราถูก เราต้องได้อย่างโน้น อย่างนี้ อย่างนั้น โดยลืมนึกไปว่า ผู้อื่นก็มีหัวใจเช่นเดียวกับเรา รู้จักคิดเช่นเดียวกับเรา ไม่อยากให้ใครมาเอารัดเอาเปรียบ หรือเหยียบย่ำเยาะเย้ยถากถาง หากเราไม่ฉุกคิด ไม่คอยขัดสนิมให้หลุดไปจากใจของเรา ใจจะค่อย ๆ หยาบกระด้างขึ้น หยาบกระด้างขึ้น เมตตาก็ค่อยกร่อนหายไป ๆ ผลที่สุด เราอาจเป็นคนเก่ง เราอาจเป็นคนที่มีความสำเร็จในทางโลกทุกอย่าง แต่กลับกลายเป็นว่าเราต้องขึ้นไปอยู่บนยอดเขาอย่างโดดเดี่ยว ไร้เพื่อน ปราศจากผู้เอาใจใส่เอื้ออาทร เรารู้สึกว้าเหว่ คล้ายถูกปล่อยไปอยู่ที่ไหนสักแห่งหนึ่งที่เราเคยมุ่งหวังตั้งใจ แต่เมื่อไปถึงแล้วกลับผิดหวัง จะถอยกลับก็เกิดมานะ จึงสร้างคำแก้ตัวเพื่อปลอบตนเองว่าทุกคนร้ายกับเรา

คนเรามักลืมมองเข้าไปดูข้อบกพร่องของตนเอง แต่จะมองออกข้างนอกด้วยความเคยชินอยู่เสมอ ถ้าสิ่งใดผิดปกติ ก็อ้างว่าทุกอย่างข้างนอกไม่ดีกับเรา เราจึงต้องป้องกันตัว เมื่อเป็นเช่นนี้ โอกาสที่จะแก้ไขตนเองก็ยิ่งหมดไป หมดไป หมดไป เพราะทุกอย่างบกพร่อง

หมด เราดีอยู่คนเดียว น้ำใจของเราก็นับวันแต่จะแห้งแล้งยิ่งขึ้น ๆ เหมือนดินที่แตกระแหงแห้งเกราะ ใครเข้าใกล้ก็หวั่นผวา ไม่เป็นสุข เพราะต้องคอยระมัดระวัง แต่เราไม่ค้นหาสาเหตุ กลับไปเพ่งโทษที่ผลว่าทุกคนแล้งน้ำใจกับเรา

ถ้าเราหยุดคิด แล้วย้อนกลับมามองตัวเอง เป็นไปไม่ได้ที่โลกทั้งโลกจะเลวสม่ำเสมอกัน เป็นไปไม่ได้ที่ทุกแห่งที่เราไปจะมีแต่คนไม่มีน้ำใจ เราควรฉุกคิดว่าอะไรที่ผิดปกตินั้นน่าจะมาจากตัวเรา เราคงมีท่าทีอะไรที่ทำให้ผู้อื่นเกรงที่จะเข้าใกล้ เราได้สร้างเกราะกันตัวเองออกจากโลกหรือเปล่า เพราะความที่มี "เรา" มากเกินไปความที่มีมาตรฐานว่าเราจะต้องเป็นอย่างนั้น เราจะต้องเป็นอย่างนี้ เรา...เรา...เรา...นี่แหละที่เป็นเหมือนคลื่นใต้น้ำก่อกวนทุกคนให้รู้สึกว่า ระหว่างเขากับเรา มีอะไรที่คอยกีดกั้นให้ไม่สามารถมาผสานกลมกลืนกันได้ ถ้าเริ่มรู้อย่างนั้น และละลาย "เรา" ออกเสีย ให้มีแต่ความคิดว่า สิ่งที่อยู่เฉพาะหน้าเรานี้ ต้องการสิ่งใด ขาดแคลนสิ่งใด แล้วพยายามทำให้เขา โดยไม่มีความเป็น "เรา" เข้ามาแทรก

เมตตาที่แท้จริงจะตั้งต้นไม่ได้ ตราบเท่าที่เราบอกกับตนเองว่า เราเป็นผู้รักษาเขาให้กลับเป็นปกติ เราเป็นผู้เสียสละ เราเหนื่อยสายตัวแทบขาด เราต้องสละเวลาพักกลางวัน เราต้องอดหลับอดนอนอยู่เวร ฯลฯ เหล่านั้นไม่ใช่เมตตา หากเป็นการทวงบุญคุณ เป็นการซื้อขายแลกเปลี่ยนบริการ การกระทำเหล่านั้นแห้งแล้ง ทำแล้วยิ่งทำให้ทิฐิ ยิ่งทำให้มานะในตัวเพิ่มขึ้น เพราะเราประเมินคุณค่าเป็นความเสียสละ เป็นความดี เราหิวกระหายใคร่จะให้คนสรรเสริญการกระทำเหล่านั้นสำนึกในบุญคุณ และมีสิ่งตอบแทน ซึ่งทำให้ใจของเราพร่องและไม่สมหวัง

เมตตานั้น ทำแล้วต้องเป็นสุข เมื่อเห็นคนที่เราช่วยเหลือไปแล้วสบายขึ้น มีความสุขขึ้น ความสุขเหล่า-นั้นจะสะท้อนมาถึงเรา มาจับใจของเรา ทำให้รู้สึกเหมือนตัวเราได้ไปแช่อยู่ในความสุข ความอิ่มเอิบนั้น แล้วพลอยเป็นสุข พลอยดีใจ พลอยปีติไปด้วย เป็นการฝึกใจของเราให้พลอยโมทนายินดีในสิ่งที่ผู้อื่นได้ดีมีสุข เป็นใจที่รู้จักลืมความมีตัวมีตนของตน แล้วไปยินดีกับผู้อื่นในสิ่งที่เขาได้ เขามี เขาเป็น อย่างหมดหัวใจ

การฝึกเช่นนี้ แรก ๆ อาจยาก เพราะคนทุกคน ด้วยอัตโนมัติ ด้วยสัญชาตญาณ จะหาสิ่งใดที่เป็นที่รักเสมอด้วยความรักตนนั้นไม่มี ทุกอย่างจะหมุนเข้าตัวโดยอัตโนมัติ หากไม่ฝึก ไม่เอาสติและปัญญาไปง้างไปทวนกระแสของความเคยชิน ก็ยากที่จะเกิดขึ้นได้เอง แต่ก็ไม่ยากเกินความเพียรพยายาม เพราะเป็นที่ทราบกันแล้วว่า จิตเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่สุด เป็นเหมือนเหล็กกล้าชั้นดีที่ต้องการการดูแลรักษา การชะโลมด้วยน้ำมันคือสติและปัญญา ไม่ให้ขี้ฝุ่น ขี้สนิมมาเกาะได้

เราลองเริ่มต้นง่าย ๆ โดยเริ่มจากคนไข้ เพราะคนไข้เป็นคนแปลกหน้า เป็นคนห่างไกล ไม่เคยทำสิ่งใดให้รักหรือให้ชังมาก่อน จึงง่ายที่จะเมตตา แทนการคิดว่าเราทำงานเพื่อตำแหน่ง เพื่อได้สองขั้น หรือเพื่อสิ่งใดที่เป็นอามิส เราวางใจให้ไม่หวังสิ่งใด แล้วจะพบว่า เราได้ความสุข ซึ่งจะหล่อเลี้ยงใจให้ปีติอิ่มเต็ม จากนั้นเราก็ลองปฏิบัติกับเพื่อนร่วมงาน เพราะวันทั้งวันเราอยู่ที่ที่ทำงาน คลุกคลีอยู่กับเพื่อนร่วมงาน เป็นสิ่งธรรมดาที่เรานึกอยากให้เขารักเรา มีน้ำใจต่อเรา เมื่อปรารถนาเช่นนี้ ก็ค่อย ๆ เอาเมตตาที่ได้ปฏิบัติต่อคนไข้มาใช้กับ

เพื่อน เราจะพบว่ากับเพื่อนที่รักนั้นสามารถทำได้ง่าย แต่กับเพื่อนที่กินแหนงแคลงใจและไม่ชอบ จะทำได้ยาก โดยปกติใคร ๆ ก็ตั้งใจจะเป็นคนดีทั้งนั้น แต่เมื่อเราแสดงไมตรีออกไปแล้ว ไม่มีทีท่าว่าใครจะรับน้ำใจนั้น เราก็เขิน ขัดเคืองใจ เห็นเป็นว่าเขาดูถูกเรา เกิดเป็นปมขึ้นในใจ ถ้าเราไม่พากเพียรอดกลั้น คอยต่อเติมเมตตาไว้ทุกอย่างก็จะสิ้นสุด แต่ถ้าเราระลึกได้ว่า เขาเองก็คงอยากดีกับเราเหมือนกัน แต่บังเอิญวิธีแสดงออกไม่สอด-คล้องกัน เราจึงแปลความหมายไขว้เขวไป ถ้าคิดได้อย่างนี้ จิตใจจะเบาสบาย ทำให้สามารถต่อเติมสะพานแห่งเมตตาไปจนบรรจบถึงฝั่งของเขาได้ ทุกอย่างก็จะดีจะร่มรื่น จากนั้นก็พากเพียรทำต่อไป จนคนที่ไม่รักเราหรือเป็นศัตรูกับเรา ก็สามารถหันหน้าเข้าหากัน ปรอง-ดองกันได้ ผลที่สุด คนในที่ทำงานก็เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันกลมเกลียวกัน การทำงานก็จะสนุก

งานของเรานั้น แม้จะกลมเกลียวกับเพื่อนร่วมงานหรือไม่กลมเกลียวกันก็ตาม เราก็ต้องทำ เพราะเป็นหน้าที่ แต่ถ้าต้องทำอย่างไม่มีความสุข ก็เปรียบเหมือนการเดินทางไปบนถนนที่ทั้งร้อนและแห้งแล้ง ซึ่งทำให้

ทั้งเหนื่อย ทั้งต้องกัดฟันอดทน หากมีสิ่งใดผิดนิดพลาดหน่อย ก็เกิดความเครียด เกิดการกระทบกระทั่งกันทันที เพราะขาดน้ำใจ ตรงกันข้าม ถ้าความผิดพลาดเกิดในกลุ่มคนที่รักกัน แทนที่จะกระทบกระทั่งกัน ก็กลายเป็นเห็นอกเห็นใจ ให้อภัย เปรียบได้กับการเดินไปตามสวนที่ร่มรื่น ทางเดินเป็นหญ้านุ่มเท้า มีร่มเงาและละอองน้ำพุโปรยมา ทุกอย่างก็กลายเป็นความรื่นรมย์ ถึงจะเหนื่อย หรือเหนื่อยมากกว่าเก่า เราก็ไม่รู้สึก เพราะใจของเราได้อาหาร ได้พักผ่อนไปด้วย จึงเห็นได้ว่าการทำสิ่งใดด้วยใจรัก ด้วยใจศรัทธา ผลย่อมเต็มเปี่ยมและดีที่สุด เพราะไม่ได้มาจากความรู้สึกถูกบังคับหรือถูกลากคอไปทำ

เมื่อได้เริ่มจากหน้าที่ จากเพื่อนร่วมงานแล้ว เหตุใดจึงไม่แผ่ไอเย็นนี้ต่อไปยังบ้านด้วยเล่า บ้านคือศูนย์รวมของสิ่งอันเป็นที่รัก แล้วเหตุไฉนจึงไม่นำสิ่งดีงามทั้งหลายไปให้ผู้ที่เรารัก ในสังคมในที่ทำงานเรามีเหตุมีผล ไม่หงุดหงิดคับข้อง อดทน เพราะตำแหน่งหน้าที่บังคับให้เราต้องเป็นคนงามพร้อม แต่พอถึงบ้านเรากลายเป็นอีกคนหนึ่งที่คิดว่า บ้านเป็นถังขยะรองรับ

อารมณ์ มีเท่าไรก็ระเบิดใส่ โดยลืมคิดไปว่าคนที่บ้าน ก็มีหัวใจ ปรารถนาความมีชีวิตจิตใจ ร่าเริง อ่อนหวาน และความร่มเย็นจากเราเช่นกัน เราจึงควรพากเพียร น้อมใจให้มีเมตตาเป็นน้ำประสานอยู่ในใจตลอดเวลา แล้วทุก ๆ แห่งที่เราไปก็จะร่มรื่น น่าอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของยาก จนเกินความสามารถ แต่ก็ไม่ใช่ของที่จะเกิดเองโดย ปาฏิหาริย์ หากเป็นสิ่งที่ต้องหมั่นฝึก หมั่นปลูกฝังให้มีขึ้น เหมือนการปลูกต้นไม้ ก็ต้องเอาใจใส่ รดน้ำ หาร่มเงา มาบังแดดบังลมให้ ก่อนที่ต้นจะเติบใหญ่จนสามารถ สู้ลมสู้แดดได้

เมื่อมีน้ำใจกับผู้ใดแล้ว เราก็มักหวังโดยไม่ทัน รู้ตัวว่า ผู้นั้นควรมีน้ำใจตอบเราบ้าง ครั้นเกิดเหตุการณ์ ที่ผู้นั้นไม่มีเยื่อใยด้วย เราก็ผิดหวัง หมดกำลังใจ หรือ น้อยใจว่า เรื่องอะไรที่จะไปดีกับคนที่ไม่เห็นดีบดีกับเรา เลย หากเรามัวทำตนเป็นกระจกคอยสะท้อนการกระทำ ของทุกคน ผลที่สุดเราเองจะหมดคุณภาพ เราเองจะ กลายเป็นอย่างนั้นไปด้วย ซึ่งเป็นสิ่งไม่พึงประสงค์ ดังนั้นเราต้องหนักแน่น ต้องมั่นคงที่จะไม่หวั่นไหวไปตาม แรงกระทบจากผู้อื่น ได้โปรดหนักแน่นและเชื่อมั่นใน

สิ่งที่กระทำว่าดีแท้ แล้วพากเพียรทำไปเรื่อย ๆ เหมือนเรามีที่นาอยู่ผืนหนึ่ง เราจะเลือกแต่เมล็ดพันธุ์ที่ดีหว่านลงไปแล้วคราดไถ ครั้นถึงเวลาเก็บเกี่ยวย่อมต้องได้แต่ผลที่ดีสมใจ ข้อสำคัญ คือ อย่าลังเล ท้อแท้ ในระหว่างช่วงที่หว่านไปแล้ว และยังไม่ถึงคราวผลิดอกออกผล โปรดอย่าคิดสงสัยว่า ที่ทำไปแล้วนั้นจะเป็นการลงทุนที่สูญเปล่า ไม่มีสิ่งใดที่จะได้มาด้วยความสบาย ด้วยความบังเอิญ โดยไม่ต้องใส่ความพยายามลงไป หากเราพากเพียร ตั้งหน้าตั้งตาทำ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงให้เห็น เมื่อพากเพียรฝึกจนเป็นนิสัยแล้ว ก็กลายเป็นของง่าย เราไม่ต้องใช้สติบังคับ หรือคอยพยายาม แต่จะเป็นความเคยชินที่เห็นอะไรแล้วไม่ดูดาย มีแต่จะคิดช่วยเหลือจนถึงที่สุด

เมตตาอาจถูกนำไปใช้ในทางที่ผิดได้ เมตตาแท้คือความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข เมื่อปรารถนาให้เขาสุขแล้ว ต้องย้อนถามตนเองด้วยว่า ที่เมตตาเขานั้น เขาสุขเขาเจริญขึ้นจริงหรือ เป็นต้นว่า เรามีลูกน้องเกงานไม่รับผิดชอบ แม้จะว่ากล่าวตักเตือนเท่าไร เท่าไร เท่าไร ก็ไม่เปลี่ยนนิสัย ถ้าเราจะเมตตาไม่รู้จบ ก็ไม่ทำให้เขา

มีความสุข ตรงกันข้าม กลับจะทำให้นิสัยเสียมากขึ้น เห็นไปว่าผู้อื่นต้องมารับผิดชอบในส่วนที่ตนต้องรับผิด-ชอบ เพื่อนร่วมงานก็พลอยเดือดร้อน ในกรณีนี้ เมตตาคือการเด็ดขาดและลงโทษ หากลงโทษแล้วก็ยังไม่แก้นิสัย อาจต้องภาคทัณฑ์ ถ้ายังไม่ปรับปรุงตัวอีกจะไล่ออกหรือมีมาตรการเด็ดขาด การกระทำเช่นนี้ไม่ใช่การขาดเมตตา

เคยได้ยินหลายท่านปรารภว่า หากปฏิบัติธรรมเกิดพรหมวิหารแล้ว ไม่สามารถลงโทษลูกน้องได้ ไม่สามารถบังคับบัญชาลูกน้องได้นั้น ไม่เป็นความจริง ธรรมะนั้นเป็นเหตุเป็นผลและเที่ยงธรรมเสมอหน้ากันหมด ไม่มีอคติด้วยความรักหรือความชังต่อผู้ใด **เมตตาของพระพุทธองค์ยังความร่มเย็นให้แก่สรรพสิ่งทั้งปวง แต่เมตตาของปุถุชนทำให้อันธพาลท่วมเมือง**

เมตตาช่วยให้การปกครองหรือการอยู่ร่วมกันเกิดความเสมอภาคขึ้น เราไม่เอนเอียงไปทางใดทางหนึ่ง เพราะเมื่อเราลืม “ตัวเรา” แล้ว ก็ย่อมเห็นทุกอย่างที่ปรากฏต่อหน้าเป็นสิ่งเสมอกัน ไม่มีตัวสัตว์ ไม่มีบุคคล เพราะทุก ๆ คนคือเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นชีวิตหนึ่งเท่า ๆ กัน

เมื่อพยายามฝึกอยู่เรื่อย ๆ เช่นนี้ โอกาสที่จะปลดความรัก ความชัง ความหวั่นไหวในโลกธรรมก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น เรามักไม่รู้ตัวเองว่า ที่อยู่กันทุกวันนี้เรื่องของโลกธรรมมีความหมายต่อชีวิตมากเพียงใด เราไม่รู้ว่าตัวเองติดสรรเสริญ ติดสุข ติดเกียรติยศชื่อเสียง ติดลาภสักการะแค่ไหน นอกจากจะไม่รู้แล้ว ยังหลงเข้าใจไปว่าตัวทำทุกอย่างด้วยความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้เกี่ยวข้องโดยถ่ายเดียว

ขออนุญาตยกตัวอย่างดังนี้ สุภาพสตรีที่รู้จักคุ้นเคยท่านหนึ่งมีทุกข์ เพราะบุตรชายคนเดียวของเธอไปชอบหญิงที่เธอไม่เห็นดีด้วย ก็เลยลงความเห็นว่าหญิงนั้นจะทำให้บุตรของเธอตกต่ำเอาตัวไม่รอด จึงคิดพรากบุตรชายมาเสีย โดยไม่ได้เฉลียวคิดเลยว่า การทำเช่นนั้นเป็นเพราะความรักลูก หรือเพราะความรักตัวที่ยึดเอาว่าลูกเป็นสมบัติของตน ดังนั้น ทุกอย่างที่เธอพูด ลูกจะต้องเชื่อ จะต้องอยู่ในโอวาท เห็นหรือไม่ว่าความไม่รอบคอบ ขาดสติปัญญา ทำให้เห็นไปว่าความร้ายกาจของตน คือ ความรัก ความเสียสละ เธอยังบอกลูกอีกด้วยว่า หากไม่เลิกกับหญิงคนนั้น ก็ไม่ต้องมาให้

เห็นหน้า เพราะเธอตัดเขาจากกองมรดกทุกชิ้น เมื่อเธอเล่าดังนี้ จึงเรียนถามเธอว่า การทำเช่นนั้นเป็นการช่วยลูกหรือทำลายลูกกันแน่ หากลูกเลือกผู้หญิงแล้วออกจากบ้านไป วันหนึ่งเกิดเปลี่ยนใจ เขาก็จะเตลิดต่อไป เพราะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นย่อมฝังใจว่า แม่ซึ่งคิดว่ารักเขาเป็นที่สุดแล้วยังปฏิเสธ ยังเสือกไสไล่ส่งในยามคับขัน เพราะฉะนั้นเมื่อไม่มีทางเลือก เขาก็จำต้องไปตายเอาดาบหน้าซึ่งอาจทำให้ชีวิตทรุดหนักเข้าไปอีกก็ได้ เพราะขาดคำชี้แนะ และขาดกำลังใจ

ใจที่นึกถึงแต่ตัวตนเป็นสำคัญ สัมผัสสิ่งใด ก็ทำลายสิ่งนั้นโดยไม่รู้ตัว รักสิ่งใดก็มุ่งแต่จะให้สิ่งนั้นสยบศิโรราบตามความพึงพอใจของตน เมื่อสิ่งที่รักเกิดมีความเห็นเป็นของตนขึ้น ก็จะโกรธแค้น ชิงชังตั้งหน้าลิดรอน บีบคั้น ให้เขาแหลกลาญพินาศไป เพื่อเป็นการพิสูจน์ถึงอำนาจของตน แท้ที่จริงแล้ว ใจเหล่านี้รักแต่ตนเอง รักด้วยมิจฉาทิฐิ โลกจึงเดือดร้อนเพราะความไร้เมตตา ดื้อดึง ยึดมั่นถือรั้น เอาแต่ใจตนเป็นที่ตั้ง

บางครั้งพ่อแม่ที่มีพรหมวิหารแสดงเหมือนให้ท้ายลูกที่เกเร ไม่เอาไหนเลย ผู้ที่มีพี่น้องคงเคยเกิดความรู้สึก

ว่าพ่อแม่รักลูกไม่เท่ากัน บางทีพี่หรือน้องของเราประพฤติตนเหลวไหลเลอะเทอะ แต่เหตุไฉนพ่อแม่จึงกลับเมตตาสงสาร ส่วนเราท่านกลับเข้มงวด ให้บากบั่นพากเพียรเพิ่มขึ้น ทั้ง ๆ ที่เราก็ดีกว่าเขาอยู่แล้ว หากเราสามารถเห็นลึกซึ้งถึงความมีสายตายาวไกลของท่านที่เห็นลูกผู้ไม่เอาถ่านนั้น มีจิตใจเหมือนเด็ก ๒–๓ ขวบ ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ นั้นเขาเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ตาม ท่านจึงแสดงต่อเขาเหมือนแสดงต่อลูกเล็ก ๆ ให้เขาอบอุ่น มั่นใจ ในความรัก ความเมตตาของพ่อแม่ที่มีต่อลูกทุกคนเสมอกัน เพื่อว่าวันหนึ่งเมื่อเกิดภาวะคับขันอับจน ลูกจะฉุกสำนึกได้ว่า แม่รักเรา พ่อรักเรา ถ้าเราทำสิ่งชั่วร้าย พ่อแม่จะผิดหวังเสียใจ และความรู้สึกนี้จะเป็นพลังที่ฉุด ที่หยุดไม่ให้เขาทำอะไรที่ตกต่ำที่เป็นพิษเป็นภัยต่อชีวิต ส่วนเรานั้น ท่านเห็นถึงจิตใจที่เป็นผู้ใหญ่ ท่านจึงมอบความรับผิดชอบให้ และเข้มงวดกวดขันเพื่อให้เราพยายามเพิ่มพูนความดีงามยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ชีวิตคนเราก็ไม่แตกต่างจากการขับรถแข่งบนโค้งอันตรายเท่าใดนัก ถ้าผู้ใดเกิดรู้สึกว่าผู้คนรอบข้างรังเกียจ ทอดทิ้ง มานะจะเกิดขึ้น ซึ่งเปรียบได้กับการ

เหยียบคันเร่งด้วยความไม่มีสติ ถ้าเราเหยียบคันเร่งเมื่อเข้าโค้ง โอกาสที่รถจะถูกเหวี่ยงตกออกไปจากถนนย่อมมีมาก แต่ถ้าเขาได้รับการปลุกปลอบ และเมตตาจนรู้สึกว่าถึงจะบกพร่องอย่างไร เราก็ให้โอกาส เราก็ห่วงใย คนทุกคนควรได้รับโอกาสด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อเกิดวาระวิกฤติขึ้น ตรงวินาทีนั้น แทนที่จะเอาแต่อารมณ์ แทนที่จะผลุนผลันเหยียบคันเร่ง เขาจะเอาสติมาช่วยประคับประคองชีวิต ให้เลี้ยงตัวผ่านโค้งนั้นไปได้โดยปลอดภัย ถ้าเราสามารถเอาใจของเราเข้าไปนั่งในหัวใจผู้อื่นได้ โดยเฉพาะในใจผู้ที่ร้ายกาจกับเราที่สุดจะพบว่าส่วนใหญ่แล้วเขาไม่มีเจตนาจะทำร้ายเราเลย แต่ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะการถูกอบรมมาแตกต่างกัน หรือเพราะสภาพแวดล้อมใด ๆ ก็ตาม พาให้ทำไปด้วยเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่เหมาะที่ดีแล้ว ถ้าจะเปรียบคนเราก็ไม่แตกต่างจากคนตาบอดหกคนที่ไปคลำช้าง ในใจของทุกคนมีอวิชชาปิดบังอยู่โดยที่ตัวเองไม่รู้ เพราะถ้ารู้แล้วก็จะไม่ทำสิ่งนั้น เป็นต้นว่าสิ่งที่พ่อแม่สอน หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้เราไปคลำช้างทีไรก็คลำเจอแต่หูช้างทุกที เราจึงเกิดความเชื่อว่าช้างนี้

เป็นพัด แต่อีกผู้หนึ่งพบว่า ประสบการณ์ในชีวิตของเขาทำให้คลำที่ไรเจอแต่หางช้าง เขาก็ลงความเห็นว่าช้างนี้เป็นเชือก ด้วยพื้นฐานของความเข้าใจในใจต่อคำว่า "ช้าง" ซึ่งผิดกันราวฟ้ากับดิน เมื่อได้ยินคำว่าช้าง ในใจเราจะเห็นเป็นพัด แต่ในใจเขาเห็นเป็นเชือก ด้วยเหตุดังอุปมานี้เอง ที่บางครั้งเขาหวังดีกับเราอย่างที่สุด แต่เรากลับเห็นเป็นความหวังร้าย เราก็จะโกรธใส่เขา เมื่อเขาตั้งใจมาดี แต่มาเจอการตอบสนองที่ตรงกันข้าม ก็เกิดน้อยใจ เจ็บแค้นใจ กลายเป็นความขัดข้อง เป็นเวร เป็นภัยต่อกันไป

หากเราสามารถเห็นได้อย่างนี้ ความกระทบกระทั่งต่อกันก็จะหมดไป การจะมีเหตุผลเข้าใจได้ดังนี้ ต้องอาศัยเมตตาเป็นพื้นฐาน โดยน้อมใจให้เห็นว่า โดยเนื้อแท้แล้ว คนทุกคนปรารถนาดีต่อกัน แต่ความปรา-รถนาดีนั้นอาจถูกแปลเป็นอย่างอื่น ทำให้เกิดความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน จึงเกิดความขัดข้องขึ้น ดังนั้น ก่อนที่จะมีปฏิกิริยารุนแรงออกไป ให้เอาเมตตามาฉุดรั้งชะงักไว้จนอารมณ์กลับเป็นปกติแล้ว จึงมาถามสาวหาสาเหตุ อธิบายเหตุผลของกันและกัน ทุกอย่างก็จะคลี่-คลายจบปัญหา ที่กล้ายืนยันเช่นนี้ เพราะตัวเองเป็นคน

ใจร้อน เจ้าโทสะ รวมเข้ากับความเชื่อที่ว่า การชักช้าแม้เพียงนาที หรือสองนาที สามารถทำให้คนไข้ถึงตายได้ เมื่อใครชักช้าไม่ทันใจ จึงเป็นฟืนเป็นไฟขนาดเผาทุกอย่างที่ขวางหน้าได้ อยู่มาครั้งหนึ่ง ขณะกำลังรักษาเด็กเป็นไข้เลือดออก ซึ่งต้องให้เลือด บังเอิญในคลังเลือดขณะนั้นไม่มีเลือดหมู่เดียวกับของเด็ก ต้องนำญาติที่มีเลือดหมู่เดียวกันไปเจาะ ระหว่างที่ให้การรักษาประทังไว้เพื่อคอยเลือด ใจก็เริ่มกระสับกระส่าย พอพยาบาลเอาเลือดมาถึง จะด้วยเหตุใดก็สุดเดา เกิดเลือดขวดนั้นพลัดหล่นตกแตกไป พร้อม ๆ กับที่ขวดเลือดแตก ใจของตัวเองก็เหมือนฟิวส์ขาดไปด้วย แต่น่าประหลาด เพราะพร้อม ๆ กับความรู้ที่ว่าฟิวส์ขาดนั้น มีความรู้อีกอย่างหนึ่งที่แน่วนิ่ง เยือกเย็นมาแผ่คลุมไว้ พร้อมกับให้สติว่าถ้าเราเอ็ดตะโรออกไป คนไข้ต้องตายแน่นอน เพราะทุกคนที่กำลังช่วยอยู่จะยิ่งประสาทเสียระส่ำระสาย ทำอะไรไม่ถูกหนักยิ่งขึ้น เมื่อใจเห็นจริงดังนั้น ก็ค่อยคิดแก้ไขเหตุการณ์ไปเท่าที่สภาพการณ์ขณะนั้นจะอนุโลมให้เป็นไปได้ ทุกอย่างก็คลี่คลายไปอย่างดีเกินคาด

จากประสบการณ์ครั้งนั้น ทำให้เห็นขึ้นในใจว่า

แท้จริงแล้วไม่มีใครปรารถนาร้ายต่อใคร แต่เพราะเหตุสุดวิสัย เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะความยึดมั่นในความคิดของตนจนเกินไป จึงทำให้เรามองอะไรเพียงแง่เดียว เหมือนหมาบ้าที่ไม่เหลียวซ้ายแลขวามองให้รอบ แล้วด่วนตัดสินใจลงไป จึงไปกระทบกระทั่งผู้อื่นโดยไม่ได้เจตนาเลย และผลก็กลายเป็นการเชือดเฉือนน้ำใจซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความเจ็บช้ำ จองเวรกันโดยเปล่าประโยชน์

เมื่อเห็นอย่างนี้ขึ้นแล้ว ก็ไตร่ตรองต่อไปตามเหตุตามผล และพบว่า หากทุกคนหล่อหลอมใจของตนด้วยเมตตา ซึ่งดูเหมือนเป็นสิ่งเล็กน้อย แต่ผลนั้นมหาศาลยิ่งนัก เพราะยังโลกให้สงบร่มเย็น เมื่อเมตตาแล้ว โปรดระวัง อย่ามีตัวเองเข้าไปเกี่ยวข้อง อย่าให้มีตัว “ผู้เมตตา” เพราะถ้ามีตัวผู้เมตตาแล้ว จิตใต้สำนึกก็คาดคอยความกตัญญูรู้คุณ หรือหวังผลจากผู้รับ ทำให้ใจหมดความปีติอิ่มเอิบ ครั้นช่วยแล้ว ผู้นั้นไม่ดีขึ้นมาอย่างที่คิดไว้ ก็ผิดหวัง เกิดทุกข์ใหม่ซับซ้อนอีก หากได้คิดว่า ความตั้งใจของเราเป็นกุศล และเมื่อกระทำลงไปแล้ว ก็เป็นอันจบกัน เพราะเราประกอบได้แต่เหตุ ส่วนผลที่จะ

เกิดขึ้นนั้นอยู่นอกวิสัยที่จะกำหนดได้ เพราะย่อมเป็นไปตามกรรม ทั้งกรรมของเราและของเขาประกอบกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่เกินความกำหนดรู้ของเรา

กรรมคืออะไร ?

กรรม คือ การกระทำ หมายถึงสิ่งที่เราได้ทำแล้วด้วยกาย ด้วยวาจา หรือด้วยใจ เปรียบเหมือนการหว่านเมล็ดพืชลงไปในดิน เราหว่านกรรมกันตลอดเวลาทุกลมหายใจเข้าออก เมื่อหว่านไปแล้ว ดินทำให้เมล็ดนั้นงอกเป็นต้นขึ้นมาฉันใด ใจก็ทำให้กรรมงอกผลเป็นวิบากขึ้นมาฉันนั้น เมื่อปรากฏเป็นต้นขึ้นมาแล้ว แทนการหงุดหงิด ขัดข้อง หรือคิดว่าเราไม่อยากได้ต้นอย่างนี้ทำไมมันจึงขึ้นมา โปรดพิจารณาดูให้รอบคอบเถิด มือของเราเองทั้งนั้น ที่เป็นตัวเลือกเมล็ดอย่างนั้น อย่างนั้นอย่างนั้น หว่านลงไป ถ้าเห็นจริงตามนี้ ได้ต้นอะไรขึ้นมาแม้นไม่ชอบใจก็ให้คิดว่า บัดนี้เราได้ต้นนี้ขึ้นมา ในขณะที่ต้องการต้นอีกอย่างหนึ่ง ทำอย่างไรเราจึงจะเปลี่ยนสิ่งที่มีอยู่ให้เป็นสิ่งดีที่สุด เหมาะที่สุดได้ เราจะเอามันไปขาย ไปแลก ไปเปลี่ยน หรือจะทำอย่างไร ให้เอาสติ-ปัญญามาคิดแก้ไข แทนการไปนั่งคิดว่า ไม่อยากได้

ต้นเงาะที่มีอยู่ จะเอาต้นน้อยหน่า ความคิดเช่นนั้นเป็นความไม่มีเหตุผล ไม่ใช่วิธีคิดของพุทธศาสนิกชน แต่ให้เราคิดด้วยเหตุผลว่า เมื่อมีต้นเงาะอยู่ ทำอย่างไรจึงจะแลกต้นเงาะให้เป็นต้นน้อยหน่าได้ นี่ เป็นสิ่งที่เราควรคิดควรทำ ไม่ใช่ว่า ถ้าเรากระทำสิ่งที่ให้ผลไม่พึงปรารถนาแล้ว เราจะต้องขาดทุนย่อยยับ ตรงกันข้าม เราสามารถหมุนให้มันกลายเป็นหินลับสติปัญญาของเราได้ เพราะถ้าเราไม่รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ ไม่เจออุปสรรคขัดข้อง เราจะไม่เข้มแข็งขึ้น เราจะไม่ฉลาดขึ้น เราจะไม่มีคุณความดีเกิดขึ้น

ความลำบากขัดข้องทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นหินลับสติปัญญา ล้วนเป็นสิ่งสร้างเสริมธรรมะในตัวของเราทั้งนั้น ถ้ารู้จักหมุนให้เป็นประโยชน์

ถ้าเราคอยเอาเมตตามาหล่อหลอม บำรุงเลี้ยงใจของเรา รู้จักใช้เมตตาอย่างเป็นประโยชน์ รู้ว่าเมื่อใดเกินขอบข่ายของกรรมและวิบากที่เป็นเหตุปัจจัยแล้ว เราก็วางใจของเราให้สงบ ให้ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามเป็นจริง โดยไม่ทุกข์ ไม่ดิ้นรน เพราะเข้าใจชัดแล้วว่าเหตุมีอยู่ ผลจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ นั่นจึงเป็นประโยชน์อันบริบูรณ์ของเมตตา มิฉะนั้นเราจะเมตตาผู้อื่น แต่

ไม่เมตตาต่อตัวเอง โดยทำให้ตัวเองเดือดร้อน เป็นทุกข์ และไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์ใด ๆ ได้

เมื่อเมตตาแล้ว ทั้งผู้รับและตัวเราเองต้องได้รับความสงบจากเมตตานั้น จึงจะเป็นเมตตาที่เป็นธรรม... เมตตาธรรม หากเมตตาแล้วเราเองเดือดร้อน ผู้ที่ใกล้ชิดเราเดือดร้อน สิ่งนั้นไม่ใช่เมตตา เพราะสิ่งใดก็ตาม ถ้าเป็นสิ่งดีงาม ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต้องได้รับผลดีเสมอกันหมด เมื่อจะเมตตา ให้เรารอบคอบ ไตร่ตรองพิจารณาหาเหตุผล อย่าให้กิเลสแทรกเข้ามาหลอกและทำให้เราหลงพลาดไป เลยเกิดท้อถอยเข้าใจผิด คิดว่าเมตตานั้นไม่ดีอย่างที่เคยเข้าใจ

เมตตาเป็นธรรมที่ดี เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ยังโลกให้ร่มเย็น แต่บางครั้งเรายังไม่รู้จักใช้ เปรียบเหมือนมีมีดสองคม ที่ยังใช้ด้วยความไม่ถนัด ด้วยความไม่ชำนาญจึงบาดตัวเองเข้า โปรดอย่าให้การที่มีดแฉลบมาบาดเรานั้น เป็นเครื่องบั่นทอนกำลังใจ จนเราเลิกซ้อมที่จะใช้มีดต่อไป โปรดหมั่นฝึกซ้อมให้ชำนาญ จนเกิดประโยชน์โภคผล ทั้งกับตัวเองและเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย และสิ่งใด ๆ ก็ตามที่มาเกี่ยวข้องกับตัวเรา

สาระแห่งชีวิต

จากวิชา "ปรัชญาชีวิต" สำหรับนักศึกษาแพทย์ปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๒๓

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หลายท่านอาจแปลกใจว่า ทำไมเราจึงต้องมาเสียเวลาในวันนี้พูดกันถึง สาระแห่งชีวิต เพราะทุกคนย่อมรู้ดีอยู่แล้ว มิฉะนั้นจะประคับประคองดูแลชีวิตจนมาเป็นอยู่ ณ บัดนี้ได้อย่างไร

คิดในแง่นั้นก็ไม่ผิด แต่บางครั้งสิ่งที่เราคิดว่ารู้จัก เราทึกทักเอาว่าเรามองเห็น เราเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่งแล้วนั้น อาจเป็นสิ่งที่เรามีความรู้น้อยที่สุด หรือไม่รู้เลยก็เป็นได้

ยกตัวอย่างเช่นน้ำ เราเห็นน้ำในถ้วยแก้ว น้ำในแม่น้ำลำคลอง หรือแม้หยดน้ำค้างตามยอดไม้ใบหญ้า ทุกคนรู้ว่านั่นเป็นน้ำ ถ้าเราเห็นก้อนน้ำแข็ง ก็รู้ว่านั่นเป็นน้ำอีกเช่นกัน เพราะหากปล่อยทิ้งไว้สักพักของแข็งใสนั้นจะละลายกลายมาเป็นน้ำได้ ถ้าเอาน้ำไปตั้งทิ้งไว้กลางแดด กลางลม น้ำจะแห้งหายไป เราก็รู้อีกว่าน้ำ

ระเหยกลายเป็นไอน้ำ

คนช่างสงสัยอาจเกิดมีคำถามว่า ถ้าเช่นนั้น อะไรกันแน่คือน้ำ เพราะเดี๋ยวมันก็เป็นของเหลว ไหลไปไหลมา เดี๋ยวก็เป็นก้อนแข็ง เดี๋ยวก็เป็นไอ แลเหมือนไม่มีอะไร

ทั้งสามลักษณะที่กล่าวมานี้ เป็นเพียง "อาการ" ของน้ำ เกิดขึ้นจากการยึดจับกันระหว่างสองอณูของไฮโดรเจนและหนึ่งอณูของออกซิเจน ถ้าอุณหภูมิภายนอกต่ำ กลุ่มอณูเหล่านั้นจับกันแนบชิด เกิดลักษณะรูปร่างที่เห็นด้วยตา ทรงรูปอยู่ได้โดยเอกเทศ เป็นของแข็ง ครั้นอุณหภูมิภายนอกสูงขึ้น แขนของกลุ่มอณูที่จับกันเริ่มหลวม ลักษณะที่เห็นด้วยตาแปรไปเป็นสิ่งที่เหลว ไหลไปมา เราเรียกว่าของเหลว หากอุณหภูมิล้อมรอบยังสูงเพิ่มขึ้นอีก กลุ่มอณูที่จับกันก็ยิ่งหลุดหลวมยิ่งขึ้น แลด้วยตาเปล่าได้ยาก เพราะมันฟุ้งออกปะปนแทรกซึมอยู่กับบรรยากาศแวดล้อมขณะนั้น เราจึงเรียกมันว่าเป็นไอเป็นแก๊ส

แท้ที่จริงแล้ว ตัวจริงแท้ของน้ำ สองอณูของไฮโดรเจน และหนึ่งอณูของออกซิเจน ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปแต่อย่างใดเลย สิ่งที่แปรเปลี่ยน คือ "อาการ" ที่กลุ่มอณู

เหล่านั้นมาเกาะเกี่ยวกันต่างหาก

ในชีวิตคนเราก็เช่นกัน เราไปติดอยู่กับ "อาการ" แล้วทึกทักว่านั่นคือตัวแท้จริง เราจึงเกิดทุกข์ เกิดความคับข้อง ไม่ได้ดังใจ เพราะยึดถือว่าน้ำต้องมีสภาพเป็นของเหลว เป็นความชุ่มชื้นร่มเย็นแก่สิ่งที่อยู่โดยรอบ แต่อีกบางคนที่อยู่แถบขั้วโลกคิดว่า น้ำคือก้อนน้ำแข็ง คืออิกลู

เมื่อเราจำความได้ รู้ความ เติบโตขึ้นมา เราถูกสอนให้รู้ว่าสิ่งนั้นดีสิ่งนี้ชั่ว ความรู้ที่ได้รับมาเหล่านี้ถูกฝังไว้เป็นความจำ หากมีประสบการณ์เกิดซ้ำ ๆ บ่อยเข้า ความจำได้ถูกนำมาฝึกฝนทบทวน หยั่งรากกลายเป็นความยึดถือ ความเคยชิน ความเชื่อมั่นขึ้น เราจะทำสิ่งนั้นไปโดยอัตโนมัติ โดยความจำได้หมายรู้ ไม่ได้คิดทบทวนหาเหตุผล หรือใช้สติปัญญาไตร่ตรอง เหมือนเมื่อมีเหตุการณ์ที่เราไม่รู้จัก ไม่คุ้นเคยเกิดขึ้น

หากยกความยึดถือ ความเคยชินเหล่านี้มาพิจารณาเป็นอุทาหรณ์ ใครก็ตามที่ใส่ใจ ขวนขวายทำการงาน สังคมชื่นชมว่าเป็นคนดี ยกย่อง สรรเสริญ แต่ใครที่ใส่ใจขวนขวายเล่นการพนัน สังคมตำหนิว่าเป็นคนชั่ว

ลองพิเคราะห์พิจารณาดูให้เที่ยง เรามองตัวแท้จริง หรือติดอยู่แค่ "อาการ" ของมันกันแน่

ตัวแท้จริงคือความใส่ใจขวนขวาย เป็นของสิ่งเดียวกันทั้งปริมาณและคุณภาพ แต่ทุ่นที่ดึงดูดความสนใจหรือทิฐิของคนทั้งสองผิดแผกกัน ทุ่นรายแรกเป็นสัมมาทิฐิ เห็นประโยชน์ของการประกอบการงาน ว่าเป็นสิ่งที่ควรแก่การใส่ใจ ขวนขวาย สิ่งนี้เป็นสมมุติที่โลกยอมรับรองว่าถูกต้อง เป็นความดี เป็นกรรมขาว แรงแห่งความพากเพียรจึงได้รับผลตอบสนองอย่างน่าชื่นใจ แต่ในรายหลัง ทุ่นเป็นมิจฉาทิฐิ สังคมไม่รับว่าเป็นสิ่งควรประพฤติปฏิบัติ ความพากเพียรซึ่งมิได้มีคุณภาพหรือประสิทธิภาพยิ่งหย่อนกว่ารายแรก จึงเป็นผลร้ายต่อเขาอย่างมหันต์

ถ้าเราเริ่มมองปรากฏการณ์ทุกอันที่เกิดขึ้น ด้วยใจที่มีสติและปัญญากำกับดังนี้ เราจะคลายจากความยึดถือ จะไม่ติดในดี ผลักไสชั่ว โดยไม่มีข้อแม้ไว้พิจารณา เราจะมองแต่ละสิ่งที่เกิดขึ้นลึกลงไปยังตัวแท้จริง และเห็น "อาการ" ของมันซึ่งเคยปักใจยึดถือ เป็นเพียงของเด็กเล่น ที่ไม่มีแก่นสารสาระด้วยตัวของมันเอง แต่จะ

มองเสมือนเป็นบันได เพื่อพาเราให้ข้ามพ้นความหลง ความผิดพลาด ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความยึดมั่นสำคัญหมาย

มันจะดี จะชั่ว มันก็เป็นเพียงตัวล่อให้เรา "ทำ" อย่างเดียวกัน

จะทำไปสุดขอบขวา หรือสุดขอบซ้าย ก็เป็นการเคลื่อนออกจากความเป็นปกติเหมือน ๆ กัน

เมื่อประสบสิ่งที่ดีงาม ก็สังเกต น้อมนำมาเป็นแรงบันดาลใจ เพื่อขวนขวายปรับปรุงแก้ไขตนเอง ให้งามอย่างนั้นบ้าง เมื่อประสบสิ่งชั่วก็พิจารณาไตร่ตรองจดจำไว้เป็นข้อห้าม ข้อเหนี่ยวรั้งใจไม่ให้เผลอติดข้องไปประพฤติดังนั้น เพราะหากประพฤติแล้ว เราย่อมน่าเกลียดเช่นกัน ถ้าไม่มีเขามาทำเป็นตัวอย่างให้เห็นเราอาจหลงทำจนติดเป็นนิสัยโดยไม่รู้ตัวก็เป็นได้ เพราะการมองความผิดของตน เปรียบเสมือนมองขนตาตนเองย่อมมองไม่เห็น แต่ถ้ามองขนตาผู้อื่น สามารถเห็นได้ชัดเจน ดังนั้น แทนที่จะคิดโกรธ ดูถูก รังเกียจเหยียดหยาม ก็จะรู้ในบุญคุณที่เขาเป็นเสมือนกระจกส่อง ป้องกันภัยให้แก่เรา ขณะเดียวกันก็เมตตา สงสาร ที่เขา

ลงทุนเอาตัวเป็นผู้แสดงให้เราได้เห็นจริง จนเกิดกลัวละอายต่อความผิด ความชั่วนั้น แต่ตัวเขาเองกลับไม่แลเห็นไม่ได้ประโยชน์ มีแต่โทษผิดถ่ายเดียว

เมื่อฝึกใจให้คิดดังนี้อยู่เนือง ๆ การจะมองทั้งคนดีคนชั่ว เป็นครูเสมอกันก็ง่ายขึ้น และเมื่อมองได้อย่างนั้นโดยเต็มหัวใจแล้ว เราก็จะเป็นคนไม่ยกตนข่มท่าน ไม่ซ้ำเติมเมื่อเห็นผู้อื่นทำผิดทำชั่ว แต่จะเข้าใจ เมตตาสงสาร ให้อภัย และมีน้ำใจอยากช่วยเหลือเขา หากมีช่องทางชี้แจงอธิบายให้เขาเห็นผิดชอบชั่วดีได้ ก็ไม่ละเลยโอกาสที่จะชี้สัมมาทิฐิให้เขา แม้จะลำบากยากเย็นหนักนิดเบาหน่อย ก็มีความพากเพียร เสียสละ อดทนที่จะกระทำ และเมื่อทำลงไปแล้ว เขาเล็งแลไม่เห็น หรือไม่สัมฤทธิ์ผลดังคาด ก็ไม่หงุดหงิดโกรธตอบ

ความคิดเห็นของคนเราเป็นกลไกซับซ้อน เราไม่ได้คิดด้วยใจว่างเปล่าตรงตามข้อมูลที่ปรากฏเกิดขึ้นขณะนั้น ๆ เท่านั้น เรามีประสบการณ์เก่า ๆ ที่ฝังรกรากอยู่เป็นความจำ มีความยึดถือในสิ่งที่เคยพบเห็นอยู่เป็นสามัญธรรมดา ในขนบธรรมเนียมประเพณีที่เติบโตขึ้นมา และมีความหลงหรืออวิชชาย้อมติดอยู่ในสันดาน

มาเป็นปัจจัยร่วมโดยไม่รู้ตัว ในการคิดแต่ละขณะ ๆ

ถ้าเข้าใจ เห็นจริงตามนี้ ระลึกรู้ได้ และคอยเอาสติกำกับใจไว้ ผลแห่งความคิดจะเที่ยงตรงตามข้อมูลมากขึ้น ขณะใดที่สติอ่อนลง อารมณ์มาเป็นตัวชักนำความคิดจะแล่นไปตามความจำเก่า ๆ ความยึดมั่นสำคัญหมายที่ฝังใจอยู่ ทำให้ไกลออกไปจากความเป็นจริง เมื่ออยู่ในสภาพเช่นนั้น ความคิด คำพูด และการกระทำก็มีแต่จะเกิดผลร้ายทั้งต่อตน และต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง

ดังนั้น เราควรรักษาใจให้อยู่แต่กับปัจจุบันทุก ๆ ขณะ อย่าเอาสิ่งที่เป็นอดีตล่วงเลยไปแล้ว มาเป็นตัวกำหนดความนึกคิด สิ่งที่ผ่านไปแล้วเหมือนรอยที่ขีดไปในน้ำ ขีดเสร็จก็ลบหายไป เอาคืนให้กลับเกิดอีกไม่ได้ลบทิ้งแก้ใหม่ก็ไม่ได้ อย่าเอาอนาคตกำหนด เพราะสิ่งนั้นยังมาไม่ถึง หากไปกำหนดมั่นสำคัญหมายไว้พอความเป็นจริงไม่เกิดดังนั้น เราไม่ได้ดังใจ ก็เกิดทุกข์เกิดคับข้องใจขึ้น

สาระคือความเป็นจริง

ความเป็นจริง คือ ขณะนี้ เดี๋ยวนี้ ทุก ๆ ๆ ขณะที่เรากำลังเป็นอยู่ ไม่ใช่อดีต ไม่ใช่อนาคต

เรามักมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากความเคยชินของเราเพียงด้านเดียว เป็นต้นว่า เราเป็นหมอ เราก็มองผู้ป่วยเป็นวัตถุที่ต้องดูแลให้หายจากความเจ็บป่วย โดยลืมนึกให้รอบว่า ในตัวผู้ป่วยนั้นประกอบขึ้นด้วย ร่างกายที่เจ็บป่วย ซึ่งต้องการการเยียวยารักษา จิตใจที่ว้าวุ่นหวั่นไหว ด้วยไม่รู้สถานการณ์ของตน ด้วยทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วย ต้องการความเห็นอกเห็นใจ คำอธิบายชี้แจงให้คลายกังวล คลายหวาดกลัว และสังคมที่เกี่ยวเนื่องกับตัวผู้ป่วย เป็นต้นว่า ครอบครัว ญาติ พี่น้องเพื่อนฝูง ซึ่งล้วนห่วงใยกังวลต่อความเจ็บป่วยครั้งนี้ด้วย

การมองแต่ด้านเดียว ทำให้เราลืมคำนึงถึงความรู้สึกของสังคมที่เกี่ยวเนื่องด้วยผู้ป่วย เราเห็นเป็นสิ่งวุ่นวาย ก่อความยุ่งยากให้แก่การรักษาพยาบาล เพราะเราต้องการให้ผู้ป่วยพัก คนเหล่านี้ก็มาเยี่ยม มากวนให้พูดคุย หรืออาจเอาความเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น หวัดไอ มาแพร่ให้ผู้ป่วย แลดูเผิน ๆ ก็ไม่สลักสำคัญ แต่บางครั้งอาจก่อผลแทรกซ้อนได้อย่างมหาศาล เป็นต้นว่าผู้ป่วยผ่าตัดตา ติดหวัดจากผู้มาเยี่ยม แล้วเกิดไอขึ้น ทำให้

กระเทือนแผลผ่าตัด ตกเลือดในช่องลูกตาได้ ความรู้เหล่านี้ที่อัดแน่นอยู่ในสมอง ทำให้บางครั้งแลเหมือนเราไร้น้ำใจ เพราะเราจะเข้มงวดกับคนข้างเคียงเหล่านี้ของผู้ป่วย โดยไม่ชี้แจงเหตุผลให้เขาทราบโดยตลอด ลืมความจริงที่ว่า โดยเนื้อแท้ผู้ป่วยเป็นสมบัติของคนเหล่านั้น หาใช่สมบัติของเราไม่ แล้วเราจะไปถือสิทธิบังคับเอาตามอำเภอใจของเราโดยเด็ดขาดได้อย่างไร เราต้องมีมนุษยสัมพันธ์กับคนข้างเคียงเหล่านี้ ต้องรักษาให้ครบ-ถ้วน ทั้งร่างกายที่มีพยาธิสภาพ จิตใจที่ว้าวุ่นของผู้ป่วยและสังคมรอบข้างผู้ป่วย ทำให้เขาอบอุ่น มั่นใจว่า เขาได้รับการดูแลรักษาอย่างดีที่สุด ไม่ว่าความเจ็บป่วยนั้นจะหายหรือไม่หายก็ตาม

ถ้าพิเคราะห์ความเป็นจริงให้ลึกซึ้งลงไปอีก บางครั้งเราจะตกใจกับตนเองเมื่อพบว่า ที่เราเข้มงวด เราผูกขาดผู้ป่วยเป็นสิทธิ์ขาดของเรานั้น หาใช่เพราะรักหวังดี เพื่อให้ผู้ป่วยกลับเป็นปกติ หากเพราะการหายของผู้ป่วยหมายถึงชื่อเสียงของเรา สรรเสริญ ลาภ ยศสุข ลมพายุแห่งโลกธรรมตลอดสาย พัด "อัตตา" ที่เป็นปมเขื่องอยู่ในจิตไร้สำนึก ให้ออกพลังผลักดันเราให้ทำ

ทุกอย่างเช่นนั้น ขณะที่จิตสำนึกบอกกับตนเองว่า เราเป็นหมอที่ดี มีอุดมคติ มีจรรยาแพทย์ เสียสละเพื่อคนไข้ แล้วเราก็หลงเชื่ออยู่อย่างนี้ ตราบเท่าที่สติและปัญญาเขี่ยลงไปยังไม่ถึงความหลง ความยึดถืออันนี้

อัตตา หรือความมีตัวตนนี้ เป็นสันดานที่ฝังรกรากลึกซึ้ง แน่นหนา กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวจนเราเผลอสำคัญว่า มันคือเรา เราคือมัน แยกจากกันไม่ได้ เราติดอยู่กับ "อาการ" แทนที่จะมองทะลุให้ถึงแก่น

"เรา" ที่คนทั้งหลายกล่าวขวัญถึง ที่ว่าเป็นคุณหมอผู้มีชื่อเสียง รักษาคนไข้ต่อให้หนักแสนหนักเพียงไรเป็นต้องหาย... อะไรต่อมิอะไรทำนองนี้ แท้ที่จริงคือคำพูด คำเล่าลือ ลมปากที่คนพูดต่อ ๆ กันมา ลมแห่งโลกธรรม ตัวตนแท้จริงนั้นอยู่ตรงไหน ตรงมือที่ทำการรักษาคนไข้หรือ ตรงสมองที่เป็นศูนย์บัญชาการ ผลิตความนึกคิดออกไปหรือ

ตรงไหนกันแน่ที่เป็น "เรา" ปมแสนเขื่องอันนั้น

มือ สมอง หรือส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นรูปกายของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย คือ กลุ่มของเซลล์ ซึ่งประกอบไปด้วยนิวเคลียสและส่วนข้นแข็งอื่น ๆ กับ

ไซโตพลาสม์ ซึ่งมีคุณลักษณะของของเหลว ถ้าจะสรุปว่ามันเป็นดิน และน้ำก็ไม่ผิด เซลล์เหล่านี้มีชีวิต มีการใช้ออกซิเจน หรือลม เพื่อเผาผลาญสารอาหาร เกิดไฟ ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ดินหรือของแข็ง น้ำหรือของเหลว ลมหรือแก๊ส คือ "อาการ" ทั้งสามของสสารนั่นเอง ไฟคือพลังงาน ไอน์สไตน์ได้พิสูจน์แล้วว่า พลังงานสามารถแปรเป็นสสาร ตามสูตร $E = mc^2$ เมื่อ E คือพลังงาน m คือสสาร และ c^2 คือค่าคงที่ ถ้ามองดังนี้ รูปกายซึ่งเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ก็คือสสาร คือธาตุนั่นเอง ธาตุเสมอกันกับแผ่นดินและแผ่นน้ำ ที่ทับถมกระจัดกระจายเป็นสมบัติประจำโลก ใครผู้ใดจะโยกย้ายเอาติดตัวออกจากโลกนี้ไปด้วยเวลาตายหาได้ไม่ เพราะเมื่อตาย กายอันนี้เน่าเปื่อย แปรสลายกลับไปสู่แผ่นดินแผ่นน้ำ ตามสภาพเดิมของมัน

มันถูกยืมมาจากโลกตอนปฏิสนธิ แบ่งมาเกาะกุมคุมกันขึ้นเป็นรูปกาย ทรงตัวอยู่ได้ด้วยพลังชีวิต (vital energy) หรือ ปราณ เป็นปกติแข็งแรงอยู่ โดยอาศัยดินและน้ำจากอาหาร จากผลิตผลของแผ่นดิน เข้าไปต่อเชื่อมซ่อมแซม ส่วนที่ร่อยหรอไปจากการขับถ่าย ครั้นอยู่ ๆ

ไป พลังอันนี้ทรุดโทรม แปรเปลี่ยน จนในที่สุดขาดดับลง เมื่อปราณขาด ลมก็หมด ไฟไม่สามารถลุกต่อไปได้จึงดับตาม ธรรมชาติของน้ำ ไม่ว่าจะเป็นน้ำในกายสิ่งมีชีวิต หรือน้ำในแม่น้ำลำคลอง หรือที่ไหนในโลกนี้ เมื่อขาดลมถ่ายเท ขาดออกซิเจน ย่อมเกิดการเน่าขึ้น น้ำในกายนั้นแทรกซึมอยู่ทั่วไปในส่วนข้นแข็งคือดิน เมื่อเน่าอืดขึ้นย่อมพาดินให้เปื่อยผุพัง กลับคืนไปสู่ศูนย์รวมดั้งเดิมของแผ่นดิน

ถ้าเห็นดังนี้ เชื่อดังนี้ ใจจะคลายยึดถือในความเป็นตัวตนลง

ความคลายนี้ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นโดยง่าย เพราะความยึดใน "เรา" เชื่อในความมีตัวตน ซึมแทรกอยู่ในทุกอณูของกายและใจ

คนไข้ที่เส้นโลหิตในสมองแตกท่านหนึ่งเคยเล่าให้ฟังว่า เมื่อแรกรู้ตัวหลังจากเส้นโลหิตแตกนั้น แขน ขา และตัวทั้งหมดเป็นอัมพาต หมดแรง เคลื่อนไหวไม่ได้เลย แม้ลิ้นก็แข็ง ขยับไม่ได้ พูดไม่ได้ ชั่วขณะนั้น ท่านรู้สึกเหมือนความตายกำลังไต่เข้ามาตามปลายแขนปลายขา เพื่อเข้าสู่หัวใจ สัญชาตญาณแห่งความรักตัว หวงชีวิต

ของตัว ทำให้คิดว่า ถ้าใครสามารถช่วยให้มีชีวิตรอดอยู่ต่อไปได้ จะยกทรัพย์สมบัติที่มีอยู่ทั้งหลายให้จนหมดสิ้น ความโลภ ความหวง ความยึดมั่นทั้งหลายอันตรธานไปสิ้น ใจที่หมดยึด หมดต้องการขณะนั้นใส สงบ เบาสบาย จนตัวเองอัศจรรย์ เพราะไม่เคยรู้เคยเห็นมาก่อน แต่พอสามสี่วันต่อมา ร่างกายค่อยฟื้นขึ้น เหลือเพียงแขนขาซีกขวาเท่านั้น ที่คงเป็นอัมพาต ลิ้นเริ่มเคลื่อนไหวได้ แม้จะพูดคับปาก ฟังลำบากเพียงใด ก็พออาศัยเป็นสื่อสารกับผู้พยาบาลได้ แขนขาซีกซ้ายดี ขยับได้ดังปกติ กิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทานทั้งหลาย ก็คืนกลับมาครอบงำจิตใจไว้ดังเดิม แม้จะได้ลิ้มรสความสงบ เบาสบาย ของใจขณะไม่ยึดไม่ถือ ในความเป็นของเรา จนตัวเองเกิดความพึงพอใจ ติดใจแล้วก็ตาม แต่กำลังก็ไม่เพียงพอที่จะห้ามกั้น สะกดความต้องการ ความมัวเมาลุ่มหลงให้หลุดตกไปจากใจได้ แม้จะพยายามบอกตนเองว่า หากตายก็เอาติดตัวไปไม่ได้ มันก็ไม่ยอมละวาง

โปรดอย่าคิดสังเวช หรือดูหมิ่นท่าน มนุษย์ปุถุชนที่ยังไม่เคยอบรม ขัดเกลา ใจของตน ก็เป็นดังนี้ด้วยกันทั้งสิ้น ความเคยชินจะพาเราให้คิด พูด หรือกระทำ

ลงไปโดยอัตโนมัติ ซ้ำซากเหมือนแผ่นเสียงตกร่อง เพราะยิ่งตกบ่อย ร่องก็ยิ่งคราก ทำให้เมื่อเข็มหมุนพลัดลงไปแล้วจะออกได้ยาก เมื่อออกยาก ก็วนเวียนซ้ำอยู่ในร่องซ้ำแล้วซ้ำอีก วนเวียนนานเข้า ร่องก็ยิ่งสึกครากออกไปเป็นวัฏฏะไม่รู้จบอยู่ดังนี้ สันดานของมนุษย์ทั้งหลายก็เหมือน ๆ กัน เพราะเกิดจากกิเลสประเภทเดียวกันมาครอบคลุมจิตใจไว้ เมื่อเห็นความผิด ความบกพร่องของผู้อื่น โปรดหมุนทวนย้อนกลับมาเทียบดูใจตนเองถ้าพบความผิด ความบกพร่องอย่างนั้น ก็เร่งแก้ไขเสียไม่ใช่ปล่อยให้ใจเกิดมานะ ยกตนเปรียบเทียบกับเขาว่าเราเหนือ เสมอ หรือด้อยกว่าเขา

เมื่อเราซึ่งเป็นศูนย์กลางแห่งความยึดถือ ค่อยหดตัวเล็กลงโดยลำดับดังนี้ คำสรรเสริญ นินทา มีลาภเสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สุข ทุกข์ ซึ่งรวมเรียกว่าโลกธรรม ธรรมดาแห่งโลก ธรรมประจำโลก ก็ค่อยหมดความหมายไป ใจที่ยึดเป็นจริงเป็นจังกับสิ่งเหล่านี้ เริ่มมองกว้างขวางขึ้น เขาสรรเสริญ เดี๋ยวเขาก็เปลี่ยนเป็นนินทา สุขเพราะได้มา เดี๋ยวก็แปรเป็นทุกข์ เพราะสิ่งนั้นหมดไป สามัญญลักษณะ คือความแปรเปลี่ยนของสิ่ง

ทั้งหลายในโลกค่อย ๆ กระจ่างชัดขึ้น

แทนที่จะมองอาการที่สิ่งทั้งหลายปรากฏขึ้น แล้วยึดเป็นจริงเป็นจัง เราจะเห็นมันเป็นเหมือนสายโซ่ของการกระทำ คือเหตุปัจจัย และผลที่เกิดขึ้น แล้วจบสิ้นแปรเปลี่ยนไป แล้วมีเหตุผลคู่ใหม่ติดตามมา ถักทอเป็นสายโซ่เกิดขึ้น จบไป เกิดขึ้น สิ้นไป ติดต่อกันอยู่อย่างนี้

ชีวิตคนเราก็คือกระแสเกิด ดับ ของเหตุ ผล เหตุ ผล เหตุ ผล คู่แล้วคู่เล่า ที่ไม่มีเวลาขาดวรรค ขาดช่วง

เหตุ ผล หรือ กรรม วิบาก นี้ คือสาระแห่งชีวิตของคนเรา

เหตุ ได้แก่ความคิด คำพูด การกระทำ หรือมโนกรรม วจีกรรม กายกรรมนั่นเอง กรรมเหล่านี้จะมีสารัตถะได้ ก็เมื่อกระทำลงไปด้วยความมีสติและปัญญา ไม่ใช่เอนเอียงไปตามอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง ยึดมั่นถือมั่น

ผล คือ วิบาก เปรียบเหมือนเราประกอบเหตุ คือหว่านเมล็ดข้าวสาลีลงในนา เมื่อข้าวสาลีตกรวง นั่นคือ เกิดเป็นผลให้เราได้เก็บเกี่ยวรวงของมันมากินมาใช้ ดังนั้น เราต้องการผลชนิดใด โปรดไตร่ตรองให้

รอบคอบก่อนประกอบเหตุ เพื่อจะได้แน่ใจมั่นใจว่าเราประกอบเหตุที่จะส่งผลดังต้องการ

เมื่อเป็นดังนี้ เราจะไม่กังวลถึงอนาคต และไม่ย้อนคิดเสียใจกับสิ่งที่ทำในอดีต แต่จะรอบคอบ ระมัดระวัง จดจ่อ อยู่กับปัจจุบัน

สติปัญญาคือเครื่องคุ้มครองแนะสอนใจ ให้เพ่งจดจ่ออยู่แต่กับความเป็นจริง รู้อยู่ในทุก ๆ ขณะของที่นี่และเดี๋ยวนี้

ชีวิตประกอบขึ้นด้วยส่วนที่เรียกว่า ร่างกาย และจิตใจ

เราได้พิเคราะห์ส่วนที่เป็นร่างกายแล้วว่า แท้จริงมันคือธาตุที่แปรเปลี่ยน เสื่อมสลาย ไปตามกฎแห่งธรรมชาติ ไม่ว่าเราจะปฏิบัติต่อมันอย่างไรก็ไม่อาจฝืนดัดง้าง แก้ไข หรือเปลี่ยนแปลงสามัญญลักษณะของมัน คือ มีความเกิด แปรเปลี่ยน แก่ เจ็บ แล้วเสื่อมสลาย ตายวนเวียนไม่รู้จบอยู่ดังนี้ได้

จิตใจนั้นเป็นนามธรรม เป็นธาตุรู้ เป็นตัวกำหนดสาระแห่งชีวิต หากเราปล่อยให้มันดำเนินไปตามความเคยชิน ตามอารมณ์ มันก็เหมือนเรือที่ปราศจากหางเสือ

แต่ถ้าเราเฝ้าพิจารณาสังเกต มันด้วยสติปัญญา เราก็มีทางแก้ไข เปลี่ยนแปลง สิ่งบกพร่อง สิ่งชั่วร้ายให้หลุดตกออกไป แล้วปลูกฝังสิ่งดีงาม สิ่งที่เป็นสาระ สิ่งที่เป็นทุนรอนให้เราเขยิบไปสู่ชีวิตที่ผาสุก สงบ ร่มเย็น ทั้งต่อตนและต่อผู้ประสบพบเห็น

ชีวิตตั้งแต่เกิดจนวันตาย เปรียบเหมือนหนทางสายหนึ่ง ไม่มีใครหลีกเลี่ยงหนทางสายนี้ได้ ถ้าเราเดินไปด้วยความไร้สติ อับปัญญา ทางสายนี้ก็จะเป็นสมุทัยเหตุแห่งทุกข์ แต่ถ้าเราเดินไปด้วยความมีสติระลึกรู้ในทุก ๆ ขณะของที่นี่ และเดี๋ยวนี้ มีปัญญาไตร่ตรองหาสาระ ให้เกิดสัมมาทิฐิ ก่อนจะลงมือกระทำสิ่งใด ๆ ลงไปหนทางสายนี้ก็จะเป็นมรรค ทางที่จะพาเราไปสู่ความดับทุกข์ บรรลุถึงความสุขอันเกษม

อะไรลิขิตชีวิตของเรา

จากการประชุมปฏิบัติการ 'พัฒนาตน'

ณ ศาลายา

เมื่อวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๒๖

ท่านอาจารย์และท่านผู้มีเกียรติ

อันที่จริงดิฉันไม่ต้องพูดอะไรเลยก็ได้ เพราะที่ฟังมาตลอดห้าวันที่อยู่กันมานี้ อะไร ๆ ที่ควรพูด ก็ได้พูดไปจนหมดแล้ว ดิฉันคงทำเพียงเก็บของเก่ามาต้มยำทำให้ดูมีรสชาติขึ้นเท่านั้น หากท่านจะเบื่อ ก็โปรดกรุณาอดใจฟังอีกสักนิดก็แล้วกัน

หัวข้อเรื่องนั้นมีชื่อว่า อะไรลิขิตชีวิตของเรา เมื่อสรุปจากที่ได้ฟังกันมาจะเห็นว่า พระพุทธองค์ทรงสอนว่า **กรรมคือสิ่งที่กำหนดชีวิตของเรา** ท่านตรัสไว้ว่า **เรามีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว เราจักเป็นผู้รับผลการกระทำของเรานั้นนั้น** จากคำกล่าวนี้ ดิฉันขอโอกาสขยายความต่อไป **กรรม** ตามคำนิยามในหนังสือทั้งหลายบอกไว้ว่า **คือตัวเจตนา** และหนังสือพุทธธรรม

ของท่านราชวรมุนีได้ขยายความของคำว่า 'เจตนา' ออกไปอีกดังนี้คือ **'เจตนา ตามหลักกรรมคือ เจตจำนง ความจงใจ การเลือกอารมณ์ของใจ ตัวนำที่หันเหชักพาทำให้จิตเคลื่อนไหว น้อมโน้มไปหา หรือผละไปจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือมุ่งไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง เป็นหัวหน้า เป็นผู้จัดการ หรือตัวเจ้ากี้เจ้าการของจิตว่าจะเอาอะไร ไม่เอาอะไรกับเรื่องใดอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นตัวการจัดแจงแต่งวิถีทางของจิต และในที่สุดก็เป็นการปรุงแต่งจิตนั้น ๆ ให้เป็นไปต่าง ๆ'** ดังนั้น ถ้าจะแปลออกมาว่า เจตนานี้คือตัวเจ้ากี้เจ้าการของจิตที่บอกว่า จะเอาอะไร ไม่เอาอะไรกับเรื่องอย่างใด จะช่วยให้เราเข้าใจคำ 'เจตนา' ชัดแจ้งขึ้น เพราะเราไปคิดกันว่า เจตนาคือความจงใจ ตั้งใจ แล้วเลยไปสรุปว่า ถ้าเราทำอะไรด้วยไม่ตั้งใจแล้ว อันนั้นไม่ถือเป็นกรรม เพราะมีคำกล่าวไว้ว่า 'เจตนานั่นเอง เราเรียกว่ากรรม บุคคลจงใจแล้วจึงกระทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ เป็นกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม'

ท่านราชวรมุนีได้อธิบายเพิ่มเติมให้เราได้เห็นว่า เจตนาในทางธรรมนั้น ไม่ได้หมายความอย่างที่เข้าใจกัน

อย่างที่เคยคิดแคบ ๆ ว่า คือความจงใจ ตั้งใจ หรือท่านอาจารย์สิงห์ทองท่านเรียก**ตัวเจ้ากี้เจ้าการของจิตที่ทำให้จิตกระเพื่อม**ไปนั้นว่า **อุปาทาน** ซึ่งเป็นพื้นฐานแฝงเร้นติดอยู่ในจิต จิตใดก็ตามที่ยังมีอวิชชา อุปาทาน แฝงอยู่ ไม่ว่าจงใจ ไม่จงใจ อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการปรุงคิด จิตเกิดการกระเพื่อมขึ้นแล้ว การกระเพื่อมนั้นถือเป็นกรรมทั้งสิ้น ถ้าใจของเราเห็นดังที่กล่าวมานี้ ก็จะเข้าใจถึงว่า อะไรคือตัวที่ก่อให้เกิดกรรม เพราะ**เมื่อใดก็ตามที่ใจมีการปรุงคิด มีความกระเพื่อมไหวตัวขึ้น จัดเป็นกรรมทั้งนั้น** จะบอกว่าเจตนา หรือไม่เจตนา ในความหมายของพวกเรา ๆ ก็ถือว่าเป็นกรรม และต้องมีผลทั้งสิ้น

ในมิลินทปัญหา พระนาคเสนวิสัชนาถวายพระยามิลินท์ไว้ว่า ยิ่งเป็นกรรมที่ไม่เจตนา ยิ่งทำให้ผู้ทำได้รับผลเดือดร้อนสาหัสมากกว่ากรรมที่เจตนา เพราะอุปมาเปรียบเทียบได้ดังนี้ อย่างกับว่า เราจำเป็นต้องเดินเหยียบไปบนหนาม เราจะตั้งใจ ไตร่ตรอง เอาสติปัญญาคอยระวังให้เหยียบหนามน้อยที่สุด ตัวเองจึงเป็นอันตรายน้อย ท่านจึงกล่าวว่า **กรรมโดยเจตนา**

ก่อผลร้ายต่อตัวเองน้อยกว่ากรรมที่ไม่เจตนา เพราะกรรมที่ไม่เจตนา คือกรรมที่เจ้าตัวทำไปโดยไม่มีสติด้วยเผลอ ให้อวิชชา อุปาทานในใจลากจูงไป เหมือนเราเดินไปโดยไม่ได้สังเกตว่าหนทางนั้นมีหนาม หรือสิ่งใดกีดขวางอยู่หรือเปล่า เมื่อเหยียบลงไปแล้ว จึงยั้งไม่ทัน ทำให้อาจเสียการทรงตัว กลิ้งล้มลงได้ หนามก็ทิ่มตำทั้งตัว แทนที่จะตำแต่ที่เท้าเท่านั้น ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงบนชีวิตของเรา ส่วนใหญ่ก็มาจากกรรมที่ไม่เจตนาเหล่านี้ เป็นกรรมที่เกิดเพราะเราละเลยปล่อยปละชีวิตให้ดำเนินไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไร้สติ ขาดปัญญา เมื่อเข้าใจถึงคำจำกัดความของกรรมชัดแจ้งเช่นนี้แล้ว เราก็จะได้พิจารณาต่อไปถึงรายละเอียด

ปัจจุบันขณะทุก ๆ ขณะที่อยู่ต่อหน้าเรานี้ คือที่รวมของทั้งอดีตและอนาคต เอาเข้ามาไว้ในปัจจุบันอันนี้ อดีตที่ผ่านไปแล้ว เป็นเงาไปแล้ว ตัวเหตุได้จบสิ้นผ่านพ้นไปแล้ว และไม่สามารถเอากลับคืนมาอีกได้นั้น เป็นเสมือนเมล็ดที่เราได้หว่านเอาไว้ และงอกผลิดอกออกผลมาเป็นสิ่งที่กำลังเกิดกับเราอยู่เดี๋ยวนี้ กำลังประสบอยู่ขณะนี้ เหล่านี้คือผลิตผลของอดีต ผลอันนี้เราไม่มีทาง

แก้ไข ไม่มีทางโต้เถียงกับมัน เพราะ 'เหตุ' นั้น ได้กระทำเสร็จสิ้น ผ่านพ้นไปแล้ว เหมือนรอยที่ขีดไปในน้ำ ขีดเสร็จก็มองหาไม่เห็น จะแก้ก็ไม่ได้ เปลี่ยนแปลงก็ไม่ได้ แต่ผลสืบเนื่องเป็นความจริง กำลังเกิดให้เราได้เสวยอยู่เดี๋ยวนี้

ถ้าเห็นตามนี้ ก็จะเข้าใจที่ได้เรียนไว้ว่า อะไรเกิดขึ้น ให้รับตามสภาพเป็นจริง มันไม่ใช่สิ่งที่เราจะไปเสียแรงงานครุ่นคิดโต้แย้งอะไรอีกแล้ว เมื่อผลอันนี้บังเกิดขึ้น เป็นผัสสะมากระทบ เราจะตอบสนองอย่างไร การตอบสนองนี้คือปัจจุบันเหตุที่จะทอดไปสู่ผลในอนาคต **ปัจจุบันเหตุนี้แหละคือโอกาสทองที่เราจะลิขิตชีวิตของเรา**

ตัวผัสสะที่เกิดขึ้น เราเลือกไม่ได้ บังคับไม่ได้ ทำได้เพียงรับรู้มันด้วยความเต็มใจ แล้วเอาสติ เอาปัญญา เอาความสามารถทั้งหมดที่มีอยู่มาช่วยให้เราเลือกหนทางว่า จะตอบสนองผัสสะนั้นอย่างไรให้ดีที่สุด ให้เป็นประโยชน์ที่สุด ให้เป็นกุศลที่สุด เพื่อเป็นเสบียงกรังสำหรับตัวเองในอนาคต เพราะตอนนี้แหละที่โอกาสเปิดเต็มที่ เรากำลังต้องการอะไร อยากได้อะไร เราเลือกได้ทุกอย่าง จะหว่านเมล็ดอะไร จะปลูกต้นอะไร ต้องการ

อย่างไร คิด ไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนที่จะมีกายกรรม มีวจีกรรม มีมโนกรรมอย่างไรออกไป เพราะนี่คือปัจจุบันเหตุ เมื่อทำลงไปแล้ว ไม่ต้องย้อนคิดลังเลสงสัย เสียใจ หรือวิตกกังวล ไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจว่าผลจะเป็นอย่างไร เพราะเรารู้แล้วว่า พืชผลทั้งหลาย เมื่อเอาเมล็ดอะไรก็ตามหว่านลงไป เราต้องได้ต้นอย่างนั้นขึ้นมา พระพุทธองค์ทรงเปรียบ**จิตใจของคนเราเป็นเหมือนเนื้อนา** กรรมทั้งหลาย **ความคิด**มโนกรรม **คำพูด**วจี-กรรม **การกระทำ**กายกรรมเหล่านี้ **เหมือนเมล็ดพืชที่เราเลือกหว่านลงไปทุก ๆ ขณะ** เมล็ดเหล่านี้ย่อมงอกตามวาระของมัน เราไม่สามารถกำหนดได้ว่า กรรมอันนี้จะให้ผลทันที หรือเมื่อใด เพราะเราไม่ได้รู้แจ้งถึงระยะเวลาที่กรรมเหล่านี้จะงอก ผลิดอกออกผลให้เสวย กรรมบางอันเป็นกรรมเบา กรรมบางอันเป็นกรรมหนัก บางอันหว่านลงไปก็ให้ผลทันที เป็นต้นว่า เราไปด่าเพื่อน เขาก็อาจชกปากเราเดี๋ยวนั้น เป็นผลปัจจุบันทันตา แต่กรรมบางอันต้องใช้เวลายาวนานกว่าจะให้ผล จนตัวเองก็ลืมไปแล้วว่าได้ทำอะไรเอาไว้บ้าง เราจึงเกิดความสับสน ความไม่แน่ใจ แล้วเห็นไปว่า ทำดีได้ดีมีที่ไหนกัน ทำชั่ว

ได้ดีมีถมไป แล้วเลยคิดว่า ที่พระพุทธเจ้าตรัสนั้นไม่ถูก ไม่เที่ยงเสียแล้ว ธรรมของพระพุทธองค์ไม่มีอยู่แล้วในยุคสมัยนี้

จิตของคนเราไม่ได้เป็นแท่งอันเดียวที่สามารถเห็นตลอด ทะลุปรุโปร่งแต่ต้นจนปลาย นักจิตวิทยาอินเดียท่านหนึ่งเปรียบเทียบไว้ว่า จิตส่วนไร้สำนึกของเราเปรียบเหมือนป่าดงดิบทั้งป่า และส่วนนี้คือตัวขับเคลื่อนคือศักยภาพทั้งหมด หรือคือประจุกรรม เพราะมันเป็นส่วนที่อวิชชา อุปาทานครอบครองอยู่เต็มที่ สติปัญญาหยั่งเข้าไปไม่ถึง ส่วนจิตสำนึกเหมือนสวนญี่ปุ่นเล็ก ๆ ที่เราจัดสร้าง ตกแต่ง แปะไว้ตรงหน้าป่าดงดิบทั้งป่า ตรงส่วนนี้เป็นตรงที่เรามีสติ มีปัญญา มีความสำรวมระวัง เราเอาการศึกษาอบรม เอาความรู้ที่มีทั้งหลายทั้งปวงมาขัดเกลาตัวเอง เหมือนเราตกแต่งสวนญี่ปุ่นโดยเลือกเม็ดกรวดแต่ละเม็ดมาประดับ สรรหาต้นไม้แต่ละต้นมาปลูก เรารู้จักมันหมดทะลุปรุโปร่ง แต่อาณาบริเวณตรงนี้เล็กนิดเดียว เหมือนก้อนน้ำแข็งที่ลอยอยู่ในแก้วน้ำ ประมาณเศษหนึ่งส่วนสิบเท่านั้นที่โผล่พ้นผิวน้ำขึ้นมา แต่อีกเศษเก้าส่วนสิบคือป่าดงดิบ ซึ่งเป็นตัว

ควบคุมแรงที่ก่อให้เกิดกรรมทั้งหลายทั้งปวง เมื่อเป็นดังนี้ เราจึงเห็นได้ว่า เหตุใด**การพัฒนาจิตใจ จึงเพ่งเล็งในอันที่จะเพิ่มพูนสติของตนให้มีประสิทธิภาพที่สุด** เพื่อสติอันนี้จะไม่จำกัดตัวอยู่แค่สวนญี่ปุ่น แต่จะผ่านสวนญี่ปุ่น แทงทะลุเข้าไปสู่ป่าดงดิบ **เพื่อให้เห็น ให้เข้าใจป่าดงดิบทั้งป่า**

ปรากฏการณ์ที่กล่าวนี้ เห็นเป็นประจำในชีวิตประจำวันของเรา แต่เราไม่เข้าใจต้นตอของมัน จึงไม่สามารถแก้ไข ปรับปรุง พัฒนาตนได้

ตัวดิฉันเองเป็นคนเจ้าโทสะ เวลาอะไรมากระทบแล้วเกิดความโกรธขึ้นนั้น ใจหนึ่งก็เห็นสติที่กำลังระงับยับยั้งอยู่ แต่เมื่อใดที่สติอันนี้เผลอเพียงวิบเดียว อีกใจหนึ่งที่เหมือนกระแสน้ำตกจะพุ่งบ่าเข้ามาท่วมใจอันแรก แล้วทำให้ตัวเองสามารถพูดอะไรออกไป โดยที่พูดแล้วก็ตกใจกับตัวเองว่า อะไรกันนี่ เราคิดได้ร้ายกาจอย่างนี้เชียวหรือ เรามีวาจาที่น่าเกลียดอย่างนี้หรือ แต่มันก็ปะทุเป็นขบวนยืดยาวไปเรียบร้อยแล้ว เราก็ตกใจว่านี่หรือคือตัวเรา ทั้งหมดนี้แหละคือป่าดงดิบของเรา ที่สติตามไม่ทัน และรั้งไม่ได้ ครั้นฝึกต่อไป ต่อไป ต่อไป

บางครั้งเมื่อพูดไปได้ครึ่งหนึ่งแล้ว เกิดระลึกได้ แต่ตัวตนศักดิ์ศรีของเรา ความยึดมั่นถือรั้นในใจบอกว่า ไหน ๆ ก็พูดไปแล้ว เอาต่อให้จบไปเลยจะเป็นไร เห็นหรือไม่ว่าใจที่ขาดสติ ทำโทษทำทุกข์ให้ตัวเองเพียงไร พอที่จะประนีประนอมกันได้ ก็เอาเสียตรีทูตเลย คือไหน ๆ ว่าแล้ว ต้องว่าให้แหลก จะตัดขาดกันก็เอาเลย ไม่เสียดายอาลัยแล้ว ถ้าเห็นอย่างนี้ พอระลึกได้ ยั้งได้ ให้หยุดทันทีถึงจะพูดไปครึ่งหนึ่ง ค่อนหนึ่ง หรือแค่ไหน ก็หยุดแล้วขอโทษเขา ไม่ต้องเห็นแก่หน้าตัวเอง ไม่ต้องรักษา 'อัตตา' ของเราดอก ให้กล่าวว่า ขอโทษ เราขาดสติไป ครั้งแรก ๆ มันพูดไม่ได้ง่าย ๆ ดอก กว่าจะหลุดเป็นคำพูดได้ ในใจก็ว่าจะพูด พออ้าปาก เสียงไม่ยอมออก จิตดวงนี้มันดื้อดึง มันพยศเหลือเกิน แต่ถ้าเราเข้มแข็งหมั่นฝึก หมั่นดัดไป พอพูดว่า 'ขอโทษ' ได้เสียหนหนึ่งแล้ว สติจะคมขึ้น พอจะโกรธ เบรคจะมีประสิทธิภาพขึ้น มิเช่นนั้น เบรคมักจะแตกอยู่เรื่อย ครั้นฝึกไป ฝึกไป ฝึกไป หนทางชนะของเราก็ค่อยมีขึ้น ที่พระพุทธองค์บอกให้เราละ**ความชั่วทั้งปวง** ถ้ามุ่งแต่จะละอย่างเดียว บางทีไม่ได้ผล เพราะเหตุใดหรือ เช่นอย่างกับฟันของ

เรานี้ ถ้าซี่ไหนหักออกไป หมอฟันทั้งหลายจะแนะให้เราใส่ฟันปลอมแทนที่ไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้ฟันซี่ที่เหลือเรรวนไม่เป็นระเบียบ ดังนั้น เมื่อเราถอนนิสัยชั่ว ๆ ออกไปหนึ่งอัน อันอื่นจะเรรวนเพื่อแผ่อิทธิพลเข้ามาครอบครองที่ว่างอันนี้ เราจึงควร**ทำกุศลให้ถึงพร้อม** เมื่อถอนความชั่วอันใดออกไปอันหนึ่ง เราต้องเอาความดีทดแทนใส่เข้าไปตรงนั้น อย่าปล่อยให้มีช่องว่างหลวม ๆ อยู่ เพราะจะเกิดความวุ่นวายรวนเร เป็นอันตรายแก่จิตใจ จากนี้เราค่อย ๆ ถอนความชั่วแต่ละอัน ๆ ที่สติสามารถจับได้ แล้วปลูกกุศลเข้าไปแทนที่ เช่น อย่างกับเรามีความเคยชินชั่ว ๆ ก็เปลี่ยนสร้างเป็นความเคยชินดี ๆ เข้าไป ฝึกไป หัดไป เอาสติเป็นเบรค คอยเตือนตัวเองให้ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ วันหนึ่งความดีที่เราพยายามตั้งใจทำจะกลายเป็นความเคยชินขึ้น เมื่อทำครั้งแรกอาจยังไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ ครั้นทำไป ๆ เกิดความเคยชิน กลายเป็นอุปนิสัย เป็นอัตโนมัติขึ้น คราวนี้เราจะตั้งใจ หรือไม่ตั้งใจ มันก็เป็นไปเอง เหมือนที่ท่านกล่าวว่า **ครั้งแรกเราต้องระวังรักษาธรรม แต่ต่อไปธรรมจะรักษาเรา** เมื่อฝึกจนนิสัยอันใดเป็นอัตโนมัติแล้ว เป็นอันวางใจได้ เป็นต้น

ว่า เราเคยเป็นคนปากไว ใครทำอะไรไม่ถูกใจ เราจะดุด่าเอ็ดตะโรทันที แต่เมื่อฝึกจนสำรวมวาจาได้เป็นอัตโนมัติแล้ว ถึงใจยังอยากผรุสวาท ปากก็ไม่ขยับตาม คงสำรวมเป็นกุศลอยู่เช่นนั้น ตอนนั้นคือตอนเก็บเกี่ยวผลถึงเราไม่ทันได้สำรวม ไม่ทันได้ตั้งใจระวัง การฝึกที่ได้บากบั่นพากเพียรทำมา จนกลายเป็นธรรมหยั่งรกรากลงในใจ จะระวังรักษาเราอยู่โดยอัตโนมัติ ไม่ให้เผลอทำไปตามกิเลส

แต่กว่าจะถึงตอนที่กล่าวมานี้ ต้องฝึก ฝึกอย่างจริงจัง เข้มข้น เอาเป็นเอาตาย จึงจะเห็นผล หากฝึกเล่น ๆ ฝึกอย่างสมัครเล่น ก็ไม่รับรองว่าธรรมจะรักษาเรา เผลอ ๆ กิเลสรักษาเราเต็มตัว แล้วเข้าใจไขว้เขวไปว่า ตัวเองเป็นธรรมไปแล้ว

ตามที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า **ถ้าระมัดระวังอยู่กับปัจจุบันจริง ๆ เราจะควบคุมทั้งอดีต ทั้งอนาคตได้** เพราะอะไรก็ตามที่ได้ทำไว้แล้ว ถึงจะเลว จะบกพร่อง ไม่ดีสมใจเรา ก็ไม่ต้องวิตกกังวล รอจนผลบังเกิดขึ้น แล้วค่อยเอาสติปัญญาไปคิดแก้ไข ตอบสนองผลนั้น ๆ **ให้จดจ่อรอบคอบที่จะประกอบเหตุปัจจุบัน เดี๋ยวนี้ขณะ**

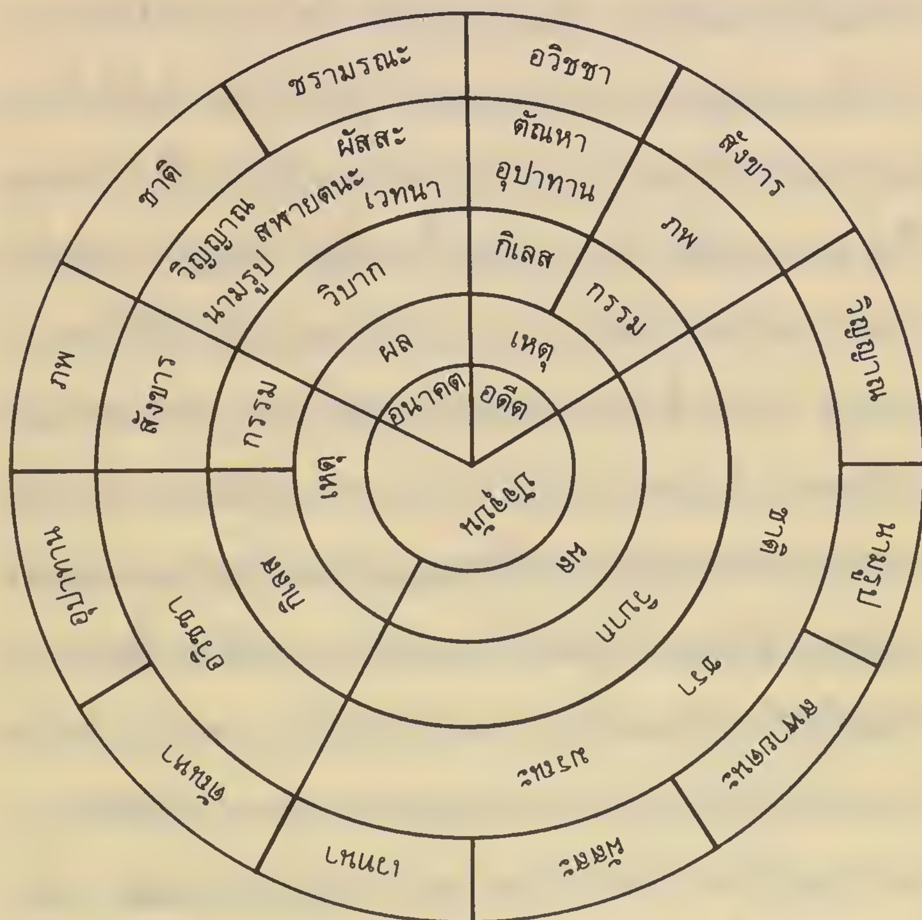
ตรงนี้ ให้มาเป็นผลพึงปรารถนาในอนาคต เมื่อทำได้เช่นนี้แล้ว ชีวิตของเราก็ไม่มีสิ่งใดที่คับข้อง ไม่ได้ดังใจ เพราะทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นมาด้วยน้ำมือของเราเองทั้งสิ้น หากจะเสียใจ ก็ต้องโทษที่ตัวเองว่า เพราะความไม่รอบ-คอบ ไม่มีสติของเราเอง แล้วค่อยคิดหาช่องทางแก้ไข แทนที่จะไปเสียเวลาคุมแค้นว่า เพราะโต๊ะเจ้ากรรมมาตั้งอยู่ตรงนี้ทีเดียว มันจึงมาชนเราเข้า แต่จะตำหนิตัวเองว่า เราขาดสติ ไม่ดูให้ดี จึงซุ่มซ่ามเดินไปชนโต๊ะ

ปกติ**คนเราชินต่อการส่งความผิดออกนอก** เหมือนเวลาเปิดไฟ เราไม่ได้มองเข้าไปที่ขั้วหลอดไฟดอกว่า แสงไฟออกมาจากที่ตรงนั้น แต่เราจะมองตามลำแสงที่ความสว่างทอดออกไป เช่น เราเปิดไฟแล้วแสงสว่างสาดทะลุหน้าต่างไปที่รั้ว เราจะมองตามแสงไปเท่าที่สายตาจะเห็นได้ ในชีวิตจริง ๆ ก็เช่นกัน **เมื่อมีผัสสะมากระทบ** เราไม่เคยเอาสติตั้งไว้ที่ใจ เพื่อดูว่า**ใจของเรากระเพื่อมไปอย่างไร** มันมีความคิดขึ้นมาอย่างไร และความคิดนั้นเป็นตัวหมุนให้เกิดวาจา และการกระทำทางกายสืบต่อออกไปอย่างไร แต่เราจะปล่อยใจให้ปลิวตามออกไปว่า เพราะสิ่งนั้นมากระทบ เพราะสิ่งนี้ไม่ดี

เพราะสิ่งโน้นเป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ เราตะครุบเงาออกไปเรื่อย ทำให้ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ เพราะตรงนั้นเป็นเงาทั้งนั้น ตรงที่เราเห็นลำแสงทอดไปนั้น ลองวิ่งไปจับดูจะพบว่าจับไม่ได้ จับเท่าไร ๆ ก็จับไม่สำเร็จ ไม่ได้ตัว ได้ตนอะไรมา ยิ่งวิ่งตามเท่าไรก็ยิ่งเหนื่อยหอบ ยิ่งหลงทางมากขึ้นไปเท่านั้น แต่ถ้าหันมาดูตรงขั้วไฟ เราจะทำอะไร จะไม่ต้องการให้ไฟสาดไปถึงตรงไหน เราบังที่ตรงนั้น หรี่ที่ตรงนั้น ปรับที่ตรงนั้นนั่นแหละเราจึงสามารถบังคับลำแสงที่ออกไปได้

พระพุทธองค์ทรงสอนให้**มองดูใจของตน เอาสติอยู่ที่ใจ** เพราะ**ใจคือตัวเจ้ากี้เจ้าการใหญ่ ถ้าไม่มีใจเสียแล้วก็ไม่มีกรรม ไม่มีวิบากเกิดขึ้น** เมื่อยังมีใจ และใจอันนี้ยังแปดเปื้อนด้วยอวิชชา และด้วยอุปาทาน ซึ่งคือตัวเจ้ากี้เจ้าการ ตัวยุ่งใหญ่นี้ เราจึงต้องหาทางที่จะแก้ไขอวิชชา อุปาทานเหล่านี้ให้กลับกลายเป็นวิชชา เป็นปัญญาเห็นชอบขึ้นมา แล้วเอาสติปัญญาแผดเผาจนกระทั่งอุปาทานสิ้นเชื้อสิ้นซากไป จะได้ไม่ไปยึด ไม่ไปเกาะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงต่อไป เพราะ**อุปาทานนี้เหมือนยางในเม็ดพืช** เป็นต้นว่า เรามีเม็ดข้าวเปลือกอยู่ ไม่ว่า

จะเก็บไว้ดีอย่างไร พอได้แดด ได้น้ำ ย่อมงอกเป็นต้นข้าวขึ้นมา แต่ถ้าเราหุงให้สุก ทำให้เป็นข้าวสุกแล้ว ถึงจะเก็บไว้นานสักเท่าใด มากสักแค่ไหน มันก็ไม่เคยงอกออกมาอีกได้



แผนภาพปฏิจสมุปบาท

จากหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ หน้า ๑๐๗

โดย พระราชวรมุนี

เมื่อเห็นดังที่ได้พูดกันมาแล้ว จะได้พิจารณาต่อไปถึงวงที่เรียกว่า**ปฏิจสมุปบาท** คือเหตุที่เกิดขึ้นและผลที่จะได้รับ จะเห็นว่าในวงกลมอันนี้มีอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

เราเริ่มตั้งต้นดังที่ได้พูดเมื่อกี้นี้ คือ จากเหตุอะไรก็ตามที่ทำแต่อดีต ซึ่งเค้ามูลที่พาให้กระทำก็มาจาก อวิชชา และอุปาทาน ความอยากในสิ่งที่เราไม่รู้ ที่เรายึดอยู่ในใจ เป็นเหมือนแรงขับเคลื่อน ซึ่งจะเรียกว่าเหตุก็ได้ เพราะเมื่อเกิดแรงขับเคลื่อนขึ้นในใจแล้ว ก็ทำให้เกิดกรรมคือความคิดปรุง ความคิดปรุงอันนี้ที่เรียกว่าสังขาร เมื่อคิดขึ้นแล้ว ก็ก่อเป็นภพขึ้นมา **ภพ** ตามคำจำกัดความในพุทธธรรม ท่านราชวรมุนีกล่าวว่า **คือกระบวนของพฤติกรรมซึ่งแสดงออกเพื่อสนองตัณหา อุปาทาน อวิชชา หรือเราเรียกมันว่าภาวะชีวิต ที่ปรากฏเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง** ภพในกรณีนี้คือ การที่เราคิดอยากอะไรแล้ว เกิดความขวนขวาย เกิดความยึดหน่วงในอารมณ์นั้น ยกตัวอย่างเช่น เราเห็นรูปเมืองนอกแล้วนึกอยากจะไป พอใจเกิดตัณหา ความอยากจะไปขึ้นก็ขวนขวายคิดหาลู่ทางว่า เอ๊ะ มีทุนอะไรที่จะให้เรามีทางไปได้บ้าง เราก็สืบเสาะ ตระเตรียมการทั้งหลาย

ทั้งปวง เพื่อให้ได้ทุน นั้นคือกระบวนการของภพ เพราะใจที่ดิ้นรน มุ่งมั่น คิดเตรียมจนผลที่สุดตัวเองได้ไปจริง ๆ การได้ไปเมืองนอกคือปัจจุบัน ความเป็นจริง ซึ่งเป็นผลของอดีตเหตุทั้งหลาย ที่ใจพาให้เตรียมทำช่องทางต่าง ๆ เอาไว้ ถ้าเปรียบการไปเมืองนอกเหมือนการได้ชาติ คือเกิดใหม่ ขณะอยู่ที่นั่นก็เหมือนเราเจริญเติบโตขึ้นโดยลำดับ ครั้นหมดทุนก็ถึง ชรา มรณะ จบไปอีกหนึ่งชาติ แสดงให้เห็นว่า ผลของอดีตเหตุ หรือเรียกกันว่าวิบาก คือ ปัจจุบันผลที่เรากำลังเสวย วิบากนี้ก็ไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ครั้นถึงวาระก็เสื่อมสลาย ดับไป หมดไป ในขณะปัจจุบันที่กำลังเสวยวิบากอยู่นี้ ใจก็ไม่ได้สงบนิ่งอยู่ คอยแฉลบออกรับอารมณ์ซึ่งจะเป็นเชื้อของภพใหม่อยู่ตลอดเวลา พอมีอะไรมากระทบ เป็นต้นว่า ระหว่างอยู่เมือง-นอก เกิดพายุหิมะ เราหนาวจนหมดสนุก สัญญาเก่าพาให้คิดขึ้นว่า เมืองไทยดีกว่า เราก็ปรุงไปตามอารมณ์อันใหม่นี้ ก่อเป็นปัจจุบันเหตุ เตรียมภพใหม่คืออนาคตผล ใจปรุงคิดไตร่ตรองหาลู่ทาง ไม่เป็นไร ทุนจวนจะหมดแล้ว อดทนเอาหน่อย เดี๋ยวก็ได้กลับ หรือหากไม่สามารถทนจนทุนหมด ก็ดิ้นรนขวนขวายจนระงับทุนสำเร็จ

เรากลับมา ซึ่งเทียบเท่ากับเกิดใหม่อีกหนึ่งชาติสำเร็จดังที่ใจทำแบบแปลนแผนผังกำหนดเอาไว้ สิ่งที่บังเกิดขึ้นในกาลข้างหน้า คือ อนาคตผลให้เราเสวย วงโซ่ที่กล่าวมานี้ คือ **ปฏิจสมุปบาท** ที่พระพุทธองค์อ**ธิบายถึงกระบวนการเกี่ยวเนื่องระหว่างอดีต ปัจจุบัน และอนาคต** ซึ่งเป็นวัฏฏะสานชีวิตของเราให้หมุนเรื่อยไป ไม่รู้จักจบ

หรือจะพิจารณาในแง่ว่าสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย เวียนว่ายตายเกิด เป็นไปต่าง ๆ สุดแต่กรรมที่ตนได้กระทำเอาไว้ ก็จะเห็นได้ว่า การที่เราเกิดมานี้ ไม่ใช่ว่าเพิ่งมาตั้งต้นตรงการเกิด เพราะถ้าเราเพิ่งเกิดตรงเดี๋ยวนี้ปัจจุบันนี้ คนทุกคนควรเกิดมาเท่ากันหมด ไม่ควรมีความแตกต่างกัน ไม่ควรมีคนหนึ่งเกิดมาปัญญาอ่อนอีกคนหนึ่งเกิดมาเป็นอัจฉริยะ คนหนึ่งเกิดมามีทุกอย่างบริบูรณ์ อีกคนหนึ่งเกิดมายากจน ความแตกต่างที่เราเห็นเหล่านี้ พอเป็นเครื่องยืนยันให้ได้คิดว่า น่าจะมีอะไรที่เป็นเหตุมูลฐาน แฝงมาก่อนการเกิดที่เราเห็นกันด้วยตาเนื้อนี้ เหตุมูลฐานที่เราได้เป็นเชื้อมาแต่อดีตนี้ ก็คือตัวที่ทำให้จิตของเราขวนขวายไปด้วยอวิชชา ตัณหาอุปาทาน หลงวนหน้าเวียนหลังเป็นวัฏฏะ ดังที่ได้พูดกัน

เมื่อครู่นี้แล้ว

สิ่งเหล่านี้มีอยู่ในจิตของเรา ค้างอยู่ในจิตของเรา แล้วทำให้เราแสวงหาที่จะเกิดขึ้นมา เพราะถ้าไม่เกิดรูปกายขึ้นมา เราก็ไม่มีอายตนะสำหรับสื่อความหมาย เราก็ไม่สามารถทำให้แรงที่อยู่ในใจได้สัมฤทธิ์ผลสมดังปรารถนา จิตที่มีภพฟักตัวเตรียมพร้อมอยู่นี้ เมื่อถึงกาลอันเหมาะ ก็เป็น**ปฏิสนธิวิญญาณ** เข้าไปรวมกับไข่ที่ได้ผสมแล้ว เจริญแบ่งตัวเติบโตขึ้นเป็น**นามรูป** เป็นตัวตนขึ้น มี**สฬายตนะ** คือเครื่องติดต่อทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นามรูป สฬายตนะ ร่วมกับวิญญาณในอายตนะทั้งหกนี้ เมื่อมีสิ่งมากระทบ **ผัสสะ**เกิดขึ้น ก็จะเกิดความรู้สึก **เวทนา** รู้สึกสุข ทุกข์ ชอบ ไม่ชอบ เกิดเป็น**ตัณหา**ตามมา ผัสสะและเวทนาเหล่านี้เป็นปัจจุบันผล ซึ่งเป็นตัวก่อเหตุอันใหม่ให้ใจของเรากระเพื่อมขึ้น เมื่อกระเพื่อมก็เป็นเจตนา เกิดการตกลงใจว่า เราจะตอบสนองอย่างไรออกไป ตรงนี้คือตรงที่เราจะกำหนดชีวิตของตัวเองต่อไป

ถ้าเราเอาอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เอาความเคยชินทั้งหลาย**เป็นตัวตัดสินว่า จะทำอย่างไรต่อไป มันก็เกิด**

เป็นทุกข์ขึ้น และสิ่งที่เราทำลงไปในปัจจุบันเป็น**สมุทัย** เหตุแห่งทุกข์ อนาคตผลย่อมเป็นทุกข์ทับถมอยู่บนชีวิตบนจิตใจของเรา แต่ถ้าตรงขณะนี้ เมื่อมีเวทนามากระทบ เราเอาสติ เอาปัญญาเท่าที่มีอยู่ เพราะดังที่เรียนแล้วว่า อวิชชาและอุปาทานนั้นเคลือบแฝงอยู่ในใจเป็นพื้นฐาน เราต้องค่อย ๆ แกะออกไป แกะออกไป แกะออกไป ทีละชั้น เหมือนกับเรามีกาที่ใช้ต้มน้ำทุกวัน ๆ ๆ ตะกอนหินปูนย่อมจับหนาขึ้น ๆ เราจะขัดออกในวันเดียวย่อมขัดออกไม่ได้หมด เราก็ต้องขัดไปเรื่อย ๆ ในการขัดไป ๆ เริ่มต้นด้วยการเป็นอวิชชา ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ก็จะค่อยมีวิชชาเคลือบปนเข้ามา วิชชาที่เริ่มเจือปนเข้ามานี้ จะช่วยให้การตัดสินใจที่เรียกว่า สัมมาทิฐิ ค่อยมีคุณภาพสูงขึ้นเรื่อย ๆ ตามปริมาณของวิชชาที่แสวงหาได้มา ตามปริมาณของบุญกุศล ที่เราได้นำมาซ่อมแซมทดแทนส่วนที่เป็นอกุศลที่ได้ทิ้งออกไป **เมื่อเราใช้สัมมาทิฐิเป็นตัวตัดสินว่า จะตอบสนอง**ออกไปด้วยอะไร **เจตนา**ตรงนี้ **เปลี่ยนจาก**ที่เคยเป็น**อวิชชา** เป็นกิเลส เป็นสมุทัย **มาเป็นกุศล มาเป็นมรรค** เมื่อเป็นมรรค ก็แสดงว่าเราเข้าสู่**หนทางซึ่งพาไปสู่ความดับทุกข์**

หากพูดในแง่สูงสุด ผลก็เป็นวิมุตติ เป็นนิพพาน

แต่สำหรับการครองชีวิตทุกวัน ทุกวันนี้ เรามุ่งประโยชน์ในระดับฆราวาสธรรม ในระดับที่จะนำไปใช้เกื้อกูลชีวิต ให้มีความสะดวกสบาย สงบร่มเย็นตามควร เมื่อเราเกิดสัมมาทิฐิแล้ว ก็อาศัยสัมมาทิฐินั้นเป็นแนวทางขวนขวายหาเครื่องอยู่อาศัย ให้เพียงพอแก่การดำรงชีพของเราและครอบครัว การแสวงหาสิ่งเหล่านี้ไม่มีขีดจำกัด พระพุทธเจ้าไม่เคยจำกัดอะไรว่า ถูก ผิด ดี ชั่วด้วยปริมาณเลย **ท่านจำกัดด้วยคุณภาพ** เพราะท่านตรัสว่า ถ้าเราขวนขวายหาทรัพย์ด้วยสุจริต ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ทำความเดือดร้อนให้กับใคร เราจะหาจนกลายเป็นเศรษฐี หรืออภิมหาเศรษฐีเพียงไหน ท่านก็ไม่เคยตำหนิ แต่ถ้าเราแสวงหาแม้เพียงบาทเดียวด้วยวิธีที่ไม่เที่ยงธรรม การแสวงหานั้นก็ผิดแล้ว ดังนั้น ของทุกอย่าง อย่าไปเพ่งเล็งที่ปริมาณ ที่ตรงไหน เท่าไรจึงจะ 'พอ' **จิตแต่ละจิตนั้นอิ่ม เต็ม พอ ไม่เท่ากัน** เมื่อใดที่มันเป็นกุศล คือไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำให้ใครอื่นเดือดร้อน ไม่ทำให้ตัวเราเองเดือดร้อน เมื่อนั้นใจจะอิ่มจะสงบ แต่ถ้าทำไปแล้วแม้นิดเดียว ผู้อื่นเดือดร้อน สิ่งอื่น

เดือดร้อน การกระทำนั้นเป็นอกุศล เมื่อเห็นดังนี้แล้ว เราจะหมดความโต้แย้งสงสัยที่พระพุทธองค์เน้นให้เชื่อในกรรม เพราะอะไร ก็เพราะท่านเห็นแล้วว่า **ไม่มีใคร ไม่มีปาฏิหาริย์อะไรที่สามารถทำให้เราสุขหรือเราทุกข์ได้ นอกจากตัวของเราทำให้เราเอง** ก็สมจริงดังที่ท่านราชวรมุนีได้อธิบายไว้ว่า **'พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการกระทำ เป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม ไม่ใช่ศาสนาแห่งการอ้อนวอนปรารถนา หรือศาสนาแห่งความห่วงหวังกังวล การสั่งสอนธรรมของพระพุทธองค์ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติ ทรงปฏิเสธที่จะให้เวลาสูญเสียไปกับการถกเถียงปัญหาที่เกี่ยวกับการเก็งความจริงทางปรัชญา ซึ่งไม่อาจนำมาพิสูจน์ให้เห็นได้ด้วยวิธีแสดงเหตุผลทางคำพูด'** และพระพุทธองค์ก็ย้ำอยู่เสมอว่า **สิ่งที่ท่านต้องการจากพุทธมามกะนั้น คือ การที่เราสามารถทำตนให้เป็นที่พึ่งแห่งตนได้** ซึ่งสนับสนุนคำกล่าวที่ว่าเราเองคือผู้ที่ขีดชีวิตของเรา

ท่านต้องการให้เราทำตนให้เป็นที่พึ่งแก่ตน คือ มีจิตที่เป็นอิสระ ไม่ไปสงสัย ไม่ไปคิดเอาว่า พระพุทธเจ้าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นสิ่งที่เราจะสวดอ้อนวอน แล้วขอให้

อิทธิปาฏิหาริย์เกิดขึ้น แล้วเราก็ไม่เคยเอาสติ เอาปัญญา ตามไตร่ตรองว่า อะไรบ้างที่กำลังกระทำอยู่นี้ แต่ก็หวังจะได้ผลที่เลิศออกมา ศาสนาของเราจึงเป็นวิทยาศาสตร์จริงแท้ ไม่มีกาล ไม่มีสมัย คงทนต่อการพิสูจน์ และท้าให้มาพิสูจน์ได้ หากเราประพฤติปฏิบัติแล้ว จะรู้เห็นเป็นขึ้นในใจของเราได้เอง และเราก็จะเชื่อตามนั้นโดยไม่มีข้อสงสัย

การจะทำตนให้เป็นที่พึ่งแห่งตน มิใช่ว่าเราจะมุ่งแต่เพียง เมื่อไรก็ตาม ที่จิตพ้นจากอวิชชาอุปาทานแล้ว เราจึงจะมีตนเป็นที่พึ่ง หาใช่เช่นนั้นไม่ **ต้องฝึกไปวันละเล็กวันละน้อย เริ่มต้นจากชีวิตประจำวัน** เป็นต้นว่า เราต้องการอะไรสักอย่าง แทนที่จะวานคนอื่น เราหัดใช้ตัวเอง ข้อนี้ตัวเองได้ความประทับใจมากเมื่อไปวัดคุณโยมมารดาของท่านอาจารย์อายุ ๙๒ บวชเป็นชีทั้ง ๆ ที่ลูกหลานก็เข้ามาเยี่ยมเยียนตลอดเวลา แต่ท่าน-อาจารย์ก็ไม่เคยบอกลูกหลานคนไหนให้มาดูแลคุณโยมมารดา มาเอาผ้าของคุณโยมไปซัก คุณโยมท่านซักเองเป็นกิจวัตร ครั้งแรกดิฉันนึก ทำไมหนอ เพราะปกติเราคิดเอาว่าคนที่แก่ถึงขั้นนั้นแล้ว น่าที่จะมีคนคอยดูแล

แต่ก็คิดต่อไปว่า ท่านอาจารย์ท่านต้องมีเหตุผลอะไรที่จะสอนให้ผู้ปฏิบัติธรรมเห็น และนำไปปฏิบัติเป็นวัตรของตนเป็นแน่ ต่อมาจึงได้ความคิดว่า หากเราจะมีจิตที่เป็นที่พึ่งแห่งตน แต่ไม่เริ่มต้นด้วยของหยาบที่เห็นได้ด้วยตาแล้ว ใครเล่าจะเชื่อ เพราะคนเราย่อมกังวลสงสัย ลังเลว่าเมื่ออายุมากขึ้น จะอยู่อย่างไร จะมีใครเป็นผู้ดูแล เราจะนึกถึงความมั่นคงของชีวิตตนเองจนกระทั่งกลายเป็นความหวั่นวิตก เป็นความกังวล นี่ท่านแสดงให้เห็นประจักษ์เป็นตัวอย่างเลยว่า ไม่ว่าจะแก่สักแค่ไหน ตราบเท่าที่เรายังมีธาตุขันธ์อันนี้อยู่ เราต้องรับผิดชอบดูแลพึ่งอาศัยขันธ์ของเราเองให้ได้ เราก็ต้องทำ เมื่อได้ฝึกทำทุกวัน ๆ ด้วยของหยาบอย่างนี้ จิตจะเห็นจริงตามคำพูด ความจำ หรือความนึกคิดได้ง่ายขึ้น **การฝึกตนต้องเข้มงวด อย่าละเลย เห็นสิ่งใดเป็นสิ่งเล็กสิ่งน้อย** ในชีวิตประจำวันของเรา เป็นต้นว่า อยากได้ดินสอสักแท่งอย่าบอกให้เพื่อนหยิบให้ที คอยเอาสติบังคับตนให้ลุกขึ้นไปหยิบเอง ถ้าอยากได้สิ่งใด ให้คิดถามว่าเราช่วยตัวเองได้แค่ไหน แล้วลงมือทำเท่าที่จะทำได้ เมื่อตั้งต้นฝึกเช่นนี้สักเดือนหรือสองเดือนแล้ว หันกลับมาสำรวจจิตของตน

ใหม่ จะเห็นว่าความคิดถึงตัวเองที่เคยชินเป็นอุปนิสัยจะลดน้อยลง บางครั้งพอมีทุกข์มีร้อน ไม่เห็นใครกุลีกุจอมาถามไถ่ช่วยเหลือ เราจะนึกโกรธ แหม เป็นเพื่อนอะไรกัน เราทุกข์จะตาย ก็ไม่มีน้ำใจจะถาม แต่เราลืมนึกไปว่า เขาอาจมีทุกข์ของเขามากกว่าทุกข์ของเราก็ได้ เรานึกถึงแต่ตัวเองอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้ตัว จึงมีเรื่องกระทบกระแทกใจกับคนโน้น คนนี้รอบข้าง ประเดี๋ยวก็โกรธคนนั้น น้อยใจคนนี้ หงุดหงิดคนโน้น เมื่อมาฝึกตนอย่างนี้แล้ว หันมามองใจตัวเองใหม่ เขาลืมวันเกิดเราหรือ ไม่เป็นไร ตัวเราเองก็เคยลืมนั่น ลืมนี่เหมือนกันอะไรหยุม ๆ หยิม ๆ นิด ๆ หน่อย ๆ เหล่านี้จะหมดปัญหากลายเป็นเหตุเป็นผลมาแทนที่ หรือบางทีเขาพูดแรงกับเรา เราก็นึกว่า เขาคงเหนื่อย อารมณ์เสียมา มันจะมีข้อให้อภัยขึ้นในใจ ทำให้ใจของเราสงบชุ่มเย็น ไม่ว่าจะมีสิ่งใดมากระทบ และรู้สึกได้ว่าใจของตนมีคุณภาพสูงขึ้น

เท่าที่ดิฉันได้นำสิ่งต่าง ๆ มาคลุก มาปรุงนี้ คงพอทำให้ท่านเห็นลู่ทางว่า ที่เรามาพัฒนากันนี้ เพื่อเริ่มต้นทำความรู้จักว่า เรากับโลกสัมผัสสัมพันธ์กันอย่างไร

อายตนะซึ่งเป็นสะพานเชื่อมโลกในกับโลกนอกนี้จะเปิด จะปิด จะรับอะไรเข้ามาหรือไม่นั้น เราเป็นตัวผู้จัดการใหญ่ที่มีสิทธิ์เด็ดขาดแต่ผู้เดียว ไม่มีใครเลยที่จะบังคับเราได้ ถ้าเราเปิดสะพานให้เป็นสมุทัย เราก็ทุกข์ ถ้าเราเปิดสะพานให้เป็นมรรค เราก็ร่มเย็น เราก็สงบสุข ดิฉัน ขอโอกาสฝากข้อคิดไว้เพียงเท่านี้

คำถาม

ที่อาจารย์เปรียบเทียบใจเหมือนกาน้ำ นี่เป็นปัญหาส่วนตัวของดิฉัน กาน้ำอันนี้ต้องใช้อยู่ทุกวัน อยากถามว่ามันจะมีโอกาสขัดให้สะอาดได้หรือไม่ เพราะพอขัดออกได้หน่อย เอามาต้มใหม่ ตะกอนจะจับเหมือนเดิมอีกทุกครั้งไป

ตอบ

มีโอกาสค่ะ เริ่มต้นที่เรามีคราบหินปูนมากมายนั้น เราต้มน้ำที่เต็มไปด้วยอวิชชาอุปาทาน เพราะฉะนั้นจึงมีคราบกิเลสเป็นวิบากมากมายให้เราเป็นทุกข์อย่างนี้ เราจึงมาพยายามขัดออก ครั้นเราเริ่มเอาสติมาควบคุมคุณภาพของกรรมของเราแล้ว มันก็เริ่มเป็นน้ำที่ใสขึ้น

เพราะมีวิชชาเจือปนเข้ามาโดยลำดับ คราบก็เกิดน้อยลง ๆ ขณะเดียวกันเราขัดไป ๆ วันหนึ่งมันย่อมหมดสิ้น แล้วอีกสักหน่อย สติที่มีประสิทธิภาพเชื่อถือได้ ก็จะมาเคลือบกาทำให้หินปูน ถึงยังมีหลงเหลืออยู่ก็มาจับกาไม่ได้ และเราก็ใช้ปัญญาจัดการชำระล้างมันออกไปเสียก่อนที่มันจะมาก่ออันตรายแก่กาของเราได้

คำถาม

ในการที่จะทำใจให้ไม่โกรธ ไม่หวั่นไหวไปตามแรงที่มากระทบนี้ ระหว่างที่เขาพูดไป เราก็กำหนดอยู่กับใจ แต่หลังจากที่เขาไปแล้ว ใจหวนนึกไปถึงคำนั้น เกิดรู้สึกขึ้นมาว่า คำนั้นเป็นคำที่เขาว่ากระทบเรา ซึ่งถ้าเป็นเมื่อก่อน คำเช่นนี้ต้องทำให้เกิดปะทะกันแน่ ก็เกิดสงสัยว่าการที่เรามาฝึกเช่นนี้แล้วไม่ได้ตอบไปนั้น เป็นความโง่เซ่อหรือเปล่า จึงได้ตามไม่ทันคำพูดอันนั้นขณะที่เขากำลังว่าเราอยู่

ตอบ

การทำอย่างนั้นไม่ใช่ความโง่ เป็นสิ่งดีมากที่ขณะเกิดเหตุการณ์ ใจของเราเป็นสมาธิ คือเอาผู้รู้กำหนด

รู้อยู่กับใจเท่านั้น ไม่ได้แฉลบไปแปลความหมายของคำเหล่านั้นตามสัญญาความจำเก่า ๆ หรืออารมณ์ที่สะสมอยู่ในใจ ทำให้เสียงก็สักแต่ว่าเสียง เราไม่เก็บเอาสิ่งนั้นมาเชือดเฉือน กระทบกระเทือนใจของเราเอง แต่เราตกม้าตายตอนหลัง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกลายเป็นอดีตจบไปแล้ว ขีดรอยไปในน้ำ รอยลบหายไปหมดแล้ว แต่เรากลับหวนนึกถึงมัน ไปควักเอาสัญญากลับมาแล้วเอามันมาแปลความหมายตามความจำเก่า ๆ ความยึดมั่นถือรั้นในใจ จนเกิดเป็นความบีบคั้นกระทบใจตัวเอง ให้เกิดความโกรธ ความเจ็บใจ เป็นอกุศลขึ้นจนได้ **สัญญาคืออย่างนี้เอง คือการที่ของแล้วไปแล้วเราไม่ยอมจบ** เหมือนที่เราเล่นละครกันเมื่อวันก่อน เราอยากเก็บไว้ดูอีก ก็เลยถ่ายวีดีโอเอาไว้ด้วย ละครจริง ๆ นั้นจบไปแล้วตั้งแต่เมื่อวันที่เราเล่น ครั้นนึกอยากดูอีกเราก็จัดแจงเอาวีดีโอออกมาฉายดู แล้วเกิดอารมณ์ซ้ำรอยเดิมขึ้นมาใหม่ นั่งหัวเราะเอา ๆ นั่นแหละ เราประ-กอบกรรมขึ้นมาใหม่โดยที่เหตุจริง ๆ ไม่มี แต่ตัวเราเองคิดปรุงขึ้นหลอกตัวของเรา

จริง ๆ แล้วมันไม่มีอะไรเลย ใจของเราเองนั่นแหละ

ไปคิดแปลว่า เขาว่าเรา สมมุติเขาว่าอย่างนั้น แต่เขาพูดเป็นภาษาเขมรเสีย เราฟังไม่รู้เรื่อง เราก็ยิ้มอยู่ได้ใช่หรือไม่ ? ใจต่างหากที่เป็นตัวไปแปล ไปให้ความหมาย และเจ้าใจตัวนี้ ก็แปลไปตามอวิชชา อุปาทานของเรา **เราจะพึ่งตัวเองได้แค่ไหน เพียงใด ก็ขึ้นกับสติ สมาธิ และปัญญา ที่จะรู้เท่าทันสัญญาความจำ สังขารการปรุงคิด ไม่ให้มันมายอกย้อนหลอกลวงเราได้**

ตัวอย่างอีกอันเพื่อชี้ให้เห็นถึงผลเสียหายของอุปาทาน คือ มีเชือกเก่า ๆ ขดหนึ่งกองอยู่ที่มุมห้องมืด ๆ แต่จิตของเรามีอุปาทานว่าจะมีงูซ่อนอยู่ พอเปิดประตูเข้ามาเห็นกองเชือกเข้า ใจที่มีอุปาทานยึดไว้ว่างู ก็เลยทำให้เราเห็นเชือกเป็นงู โดยอัตโนมัติเราก็ออกวิ่ง ซึ่งอาจไปชนโต๊ะ ชนเก้าอี้ ล้มลงขาหักได้ ซึ่งการขาหักของเรานั้น เป็นการหักจริง ๆ อุปาทานจึงก่อทุกข์ให้แก่ชีวิตของเราอย่างนี้ และมันอาจร้ายกาจยิ่งไปกว่านี้ เป็นต้นว่า เราเป็นโรคหัวใจอยู่ ความตกใจกลัวที่เกิดขึ้นโดยกะทันหันนั้น อาจทำให้หัวใจวายตายไปเลยก็ได้ การจะแก้ไขอุปาทาน คือ หยุดตัวของเราให้นิ่ง แล้วคิดว่าทำอย่างไร จึงจะพิสูจน์ได้ว่า กองที่เห็นอยู่นี้คืออะไร

กันแน่ มันคืองูจริง ๆ หรือคืออะไร เมื่อคิดได้แล้วก็ทำไปตามนั้น ทำจนรู้แท้รู้จริง แล้วจึงตอบสนอง เราจะไม่เผลอสติตอบสนองสิ่งใดก็ตามออกไปด้วยอัตโนมัติ โดยแรงอุปาทานเป็นตัวพัดใจของเราไป เราต้องหยุดให้แน่วนิ่งจนเห็นคำตอบที่แน่ชัดเสียก่อน

คำถาม

ถ้าฝึกอย่างนี้มาก ๆ มิลืมอดีตหมด แล้วเรามิกลายเป็นคนขี้ลืม ปัญญาเสื่อมไปหรือ

ตอบ

มิได้ เราฝึกเพื่อลบแต่สิ่งที่จะมาเป็นอารมณ์ ครั้นพยายามนึก ระลึกด้วยสติ เป็นต้นว่าพอใครมาถามอะไรปุ๊บ เราตอบว่าจำไม่ได้ แต่พอเขาทวนเรื่องที่ถามสักนิดหน่อย มันจะย้อนนึก ระลึก รู้ ขึ้นมาได้

คำถาม

ที่ว่าหากกรรมมีว่าต้องเป็นอย่างไร ก็หลบเลี่ยงไม่พ้นนั้น หมายความว่า เราไม่มีทางช่วยตัวเองเลยหรือ

ตอบ

ดังที่ได้เรียนแล้วว่า กรรมคือการกระทำ เปรียบเหมือนเมล็ดพืชที่เราหว่านลงในนา เมื่อหว่านแล้ว ได้วาระอันควร เมล็ดนั้นก็งอกเป็นต้น ผลิดอกออกผลให้เราได้เก็บเกี่ยว ผลนี้คือวิบาก ซึ่งหลบเลี่ยงไม่พ้น แต่วิบากซึ่งหลบเลี่ยงไม่พ้น และเกิดขึ้นกับเราอยู่ทุก ๆ ขณะนั้น คือแรงกระทบให้เรากระทำปัจจุบันกรรม ซึ่งเป็นตัวเหตุให้ผลิดอกออกผลแก่เราในอนาคตสืบไป เป็นสายโซ่ไม่รู้จบ

ปัจจุบันกรรมนี้ เราสามารถเลือกทำได้ โดยจะทำให้เป็นมรรค ให้มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน หรือจะทำให้เป็นสมุทัย เป็นโรงงานผลิตทุกข์ขึ้นทับถมตนเองให้เดือดร้อนระส่ำระสาย เป็นสิทธิเด็ดขาดของเราแต่เพียงผู้เดียวที่จะตัดสินใจเลือกกระทำลงไป

เป็นต้นว่า กรรมของเรามีว่าจะต้องเจอคนที่มีครอบครัวแล้วมาติดพัน เราเลี่ยงจากรายหนึ่ง ก็ย่อมมีอีกรายมาติดพันจนได้ เป็นการยืนยันให้เห็นจริงว่าหลบเลี่ยงไม่พ้น เพราะกรรมมีอยู่เช่นนั้น เมื่อเห็นจริงดังนี้แล้ว เราจะได้ไม่เสียเวลาไปหงุดหงิดคับข้องกับ

อะไรก็ตามที่เกิดขึ้น แต่จะปรับใจให้รับสภาวะทุกอย่างที่เกิดด้วยความเป็นปกติ แต่การตัดสินใจว่า จะปล่อยตัวปล่อยใจไปตามร่องของกรรมเก่า ตามสัญญาและอุปา-ทาน สร้างความพัวพันดังอดีตเหตุซ้ำใหม่อีก หรือจะสลัดสัญญา อุปาทานอันเป็นรวงรังแห่งทุกข์ออกจากใจด้วยศรัทธาอันเด็ดเดี่ยวมั่นคงในศาสนธรรม ยอมตายดีกว่าที่จะให้คุณงามความดี และศีลของเราด่างพร้อยเป็นโอกาสที่เปิดอยู่โดยเสรีสำหรับเรา ถ้าเราประมาทปล่อยใจให้มัวเมา อร่อย อยู่ในรสของอารมณ์ ขาดการหักห้ามระวังรักษา โอกาสที่จะตกร่องไปตามความเคยชินอันเป็นอุปนิสัยย่อมมีมาก แต่ถ้าเรารอบคอบด้วยสติ ด้วยปัญญา ระมัดระวัง ไตร่ตรองหาเหตุผลตามหลักธรรม เราก็จะสามารถช่วยตนเอง ให้หลุดจากวัฏฏะ ที่เคยผูกมัดใจให้หลงเวียนวนอยู่นั้น เข้าสู่สายทางตรง คือมรรคได้ ธรรมะจึงเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้เรามีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน คือมีจิตที่เป็นอิสระจากบ่วงแห่งกรรม

อะไรลิขิตชีวิตของเรา

จากการประชุมปฏิบัติการ 'พัฒนาตน'
ณ ห้องประชุม ตึกศิษย์เก่าแพทย์ศิริราช
เมื่อวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๒๖

ท่านอาจารย์และท่านผู้มีเกียรติ

ก่อนที่จะไปถึงว่าอะไรลิขิตชีวิตของเรา โปรดมาทำความรู้จักกับคำว่า 'เรา...เรา' เสียก่อน 'เรา' ในที่นี้หมายถึงกายและใจ หรือจะเรียกว่า **'ขันธ์ห้า'** ก็ได้ ดังที่ได้ทราบกันแล้วว่า กายนั้นบางทีเรียกว่า **'โลกใน'** ซึ่งแท้จริงแล้วก็คือส่วนหนึ่งของ **'โลกนอก'** ที่เราอาศัยอยู่ โลกในและโลกนอกนี้มีประตูติดต่อถึงกัน โดยมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นเครื่องรับ และมีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เป็นสิ่งที่มาสัมผัสจากภายนอก

ถ้าแยกตามขันธ์ ส่วนที่เป็นกายก็คือส่วนของรูป ส่วนที่เป็นใจ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพราะใจอันนี้ หากอยู่เฉย ๆ ก็เป็นใจ ครั้นออกไปรับความรู้สึกก็เรียกอาการนั้น ๆ ว่าเวทนา เมื่อเกิดความจำได้หมายรู้ก็เรียกสัญญา เวลาคิดนึกปรุงไปต่าง ๆ นานา ก็เรียก

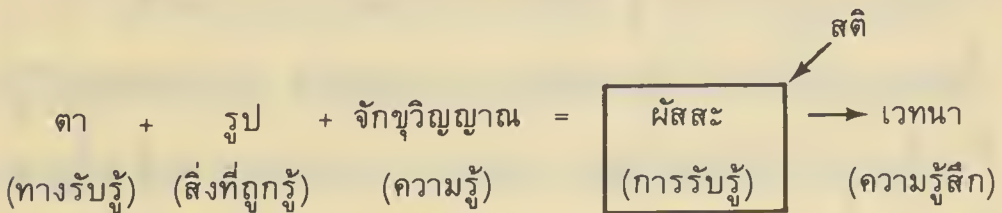
เรา (ขันธ์ห้า) = กาย + ใจ

อายตนะภายใน ๖ (แดนต่อความรู้ฝ่ายภายใน) อินทรีย์ ๖ (สิ่งที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน แต่ละอย่าง)		อายตนะภายนอก ๖ (แดนต่อความรู้ฝ่ายภายนอก) อารมณ์ ๖ (สิ่งสำหรับให้จิตยึดหน่วง)	
โลกใน กาย (รูป) ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ	ตา (จักขุ)	รูป (รูปะ)	โลกนอก
	หู (โสตะ)	เสียง (สัททะ)	
	จมูก (ฆานะ)	กลิ่น (คันธะ)	
	ลิ้น (ชิวหา)	รส (รสะ)	
	กาย (กาย)	สัมผัส (โผฏฐัพพะ)	
ใจ (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ธาตุรู้	ใจ (มโน)	ธรรมารมณ์ (ธรรม)	

สังขาร และเมื่อเป็นความรับรู้ก็เรียกวิญญาณ

หากมาดูในส่วนที่เป็นรูป จะเห็นว่า เมื่อมีทางรับรู้และสิ่งที่ถูกรู้ เป็นต้นว่า ตากับรูปแล้ว การที่ผัสสะจะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องมีความรู้ หรือจักขุวิญญาณ กล่าวคือใจต้องแลบออกมาควบคุมทวารแต่ละทวาร จึงเกิดผัสสะขึ้นได้ มิฉะนั้นไม่ว่าจะมีสิ่งใดมากระทบ ก็เกิดการรับรู้ขึ้นไม่ได้ เพราะเมื่อมีแต่ตากับรูป แต่ไม่มีตัวรู้ ไม่มี

ความรู้เข้าไปรับรู้ เหมือนอย่างกับร่างกายของคนที่ตายแล้ว ตาก็ยังมีอยู่ รูปก็ยังมีอยู่ แต่ไม่เกิดผัสสะ หากไม่มีวิญญาณมาเกี่ยวข้องเมื่อใด สิ่งที่มีอยู่ ทั้งในโลกในและโลกนอก ก็หมดความหมาย จะไม่เกิดอะไรขึ้นเลย ใจที่เราแยกตามอาการออกเป็น เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนั้น คือ วิญญาณที่กำลังพูดกันอยู่นี้ มันเข้าไปเกี่ยวทั้งกับส่วนที่เป็นรูป และส่วนที่เป็นใจ ถึงแม้ไม่มีสิ่งใดจากโลกนอกส่งมากระทบ อารมณ์เก่า ๆ ที่สะสมเป็นสัญญาอยู่ในใจ หรืออยู่ดี ๆ เกิดนึก คิดปรุงเป็นสังขารขึ้น ซึ่งรวมเรียกว่าธรรมารมณ์ จะกระทำหน้าที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดผัสสะ รับรู้ เป็นวงจรใหม่ขึ้นมาอีกได้



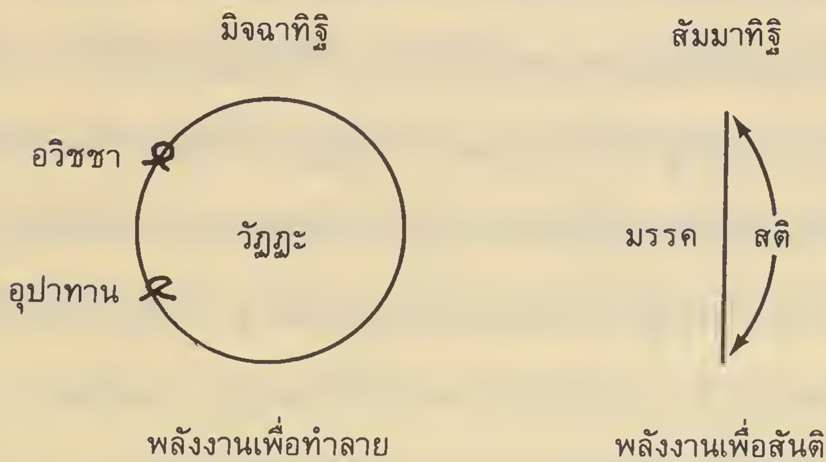
หรือจะแยกกายออกตามความเป็นธาตุ ก็แยกได้เป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ ดังที่ทราบกันอยู่แล้ว ส่วนใจนั้นบางท่านเรียก ธาตุรู้

เมื่อได้ทำความเข้าใจซึ่งกันและกันดังนี้แล้ว ในการพูดต่อไปจะได้ไม่เกิดความสับสน

เมื่อตัวเราคืออย่างนี้แล้ว จะได้มาศึกษากันว่าตัวเราที่เป็นอยู่ ทุกวัน ทุกวัน ทุกวันนั้น ได้ทำอย่างไรบ้าง

ในใจของเราไม่ว่าจะคิดไป หรือจะรู้สึก จะแปลความอะไรนั้น มีสิ่งที่เป็นพื้นฐานติดอยู่ คือ อวิชชากับอุปาทาน **อวิชชา**คือความหลง **ความหลงนี้ไม่ใช่เราทำเป็นหลง หรือทำเป็นไม่รู้ อวิชชาเป็นสิ่งที่เราจับเค้าไม่ได้ ไม่รู้เลยว่าตัวเองไม่รู้สิ่งนี้** มันจึงน่ากลัวยิ่งนัก ถ้าเราฉุกใจ สงสัยสักนิด เฉลียวใจสักหน่อย ยังพอมีทางสำหรับปรับปรุงตัวได้ เราจะไม่ปล่อยให้มันมาเป็นพิษเป็นภัยต่อเรา แต่ความหลงอันนี้ คือ ความที่เราไม่รู้ หรือรู้แต่รู้ไม่รอบ รู้ไม่เท่าทันตามความเป็นจริง ทั้งรู้ทั้งหลง มันจึงทำให้เราเกิดความคิดที่ผิด ที่เป็นมิจฉาทิฐิขึ้น โดยเรานึกว่าเป็นความถูก เราจึงกระทำสิ่งนั้น ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่ทุกวัน ๆ และเราก็อยู่กันอย่างนี้เรื่อยมาโดยหารู้ไม่ว่า มีอวิชชาและอุปาทานบดบังอยู่ในใจ **อุปาทานนั้นคือความยึด** สิ่งใดที่ทำสำเร็จ ไม่มีผู้ทักท้วง หรือถึงมีผู้ทักท้วง แต่ใจของเราไม่ยอมรับว่าผิด เรา

ทึกทักว่าเป็นสิ่งที่ถูก ยึดมั่นถือรั้นว่าถูก ทั้งที่โดยแท้แล้ว สิ่งนั้นเป็นความเห็นผิด มันก็เลยบดบังและยึดผูกให้เรายังทำเช่นนี้เวียนวนซ้ำซากเป็นวัฏฏะอยู่ไม่รู้จบ เพราะเราเอาอวิชชา และอุปาทานมาผูกใจ ให้เห็นตกร่อง เป็นวงเวียนซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่อย่างนั้น



หรือถ้าคิดเทียบใจเป็นพลังงานปรมาณู หากเอาไปใช้เป็นระเบิด ก็เป็นพลังงานเพื่อทำลาย **ใจที่ปล่อยให้กิเลส อวิชชา อุปาทาน มาเป็นแรงขับเคลื่อนของชีวิต จะถูกสิ่งเหล่านี้กัดกร่อนบ่อนทำลายจนสิ้นคุณธรรมความดีงาม** แรงแห่งความพากเพียรจะถูกแปรไปใช้เป็นความเสียดทาน ทำให้เป็นความสูญเปล่า ถ้าเราฉุกใจถามตนเอง เหตุใดจึงความดันสูงทุกครั้งที่ไม่ได้ดังใจ

มีทางอย่างไรบ้างที่จะระงับการทำร้ายตัวเองด้วยวิธีนี้ ถ้าสติอยู่กับใจเมื่อมีอารมณ์มากระทบ ดังที่อาจารย์ท่านหนึ่งเปรียบใจเป็นเก้าอี้ดนตรี เมื่อสติเข้ามาอยู่แล้ว อวิชชากับอุปาทานย่อมแทรกเข้ามาไม่ได้ เมื่อแทรกเข้ามาไม่ได้ มันก็ผูกปมวัฏฏะไม่สำเร็จ สติจะง้างวัฏวนออกเป็นเส้นตรงที่สามารถมีจุดเริ่มต้น เพื่อพัฒนาไปให้ถึงจุดหมายปลายทางได้ เกิดเป็นสัมมาทิฐิขึ้น เมื่อมีสติแล้ว ปัญญาก็จะมีตามมา วัฏฏะเปลี่ยนเป็นมรรคแปรเป็นพลังงานเพื่อสันติ คือทำชีวิตของเราให้ไม่ถูกครูดด้วยอารมณ์ ด้วยความไม่ได้ดังใจ ความคับแค้นความโศกเศร้า มันก็สงบ ศานติ ผาสุก ร่มเย็น

ถ้าเห็นดังนี้แล้ว เราก็จะได้มาดูกันว่า ทำอย่างไรจึงจะลิขิตชีวิตของเราได้

พุทธศาสนาสอนไม่ให้เชื่อในพระเจ้า หรือในสิ่งปาฏิหาริย์อันใดทั้งสิ้น พระพุทธองค์ทรงบัญญัติว่าพุทธศาสนานั้นแท้จริงคือธรรมชาติธรรมดา เป็นศาสนาแห่งการกระทำ ท่านทรงแสดงไว้ว่า เราทำอย่างไรเราก็จะได้รับผลอย่างนั้น เพราะพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการกระทำ เป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม

ไม่ใช่ศาสนาแห่งการอ้อนวอนปรารถนา หรือศาสนาแห่งความห่วงหวังกังวล

ปัจจุบันนี้มีหลาย ๆ ท่านตื่นตัวต่อการปฏิบัติธรรม ฝึกนั่งสมาธิ และเมื่อนั่งสมาธิแล้วก็อธิษฐาน หวังความรุ่งเรืองทางวัตถุ หรือมาทำสมาธิแล้ว ยังเชื่อเรื่องหมอดู ยังอยากรู้โน้น รู้นี้ ไปถามผู้โน้น ผู้นี้ ให้พยากรณ์ว่าชาตินี้จะบรรลุมรรคผลหรือไม่ เหล่านี้ไม่ใช่ทางที่ถูก เพราะพระพุทธองค์ตรัสแล้วว่า ไม่ใช่ศาสนาแห่งการอ้อนวอนปรารถนา หรือห่วงหวังกังวล เมื่อปฏิบัติแล้ว จิตใจต้องเป็นพลังงานเพื่อสันติ คือต้องเกิดความมั่นใจ ความแน่ใจ ความเชื่อในตนเอง

การสั่งสอนธรรมของพระพุทธองค์นั้น ทรงมุ่งผลในการปฏิบัติ **ปฏิบัติเพื่อเพิ่มสติ และเพิ่มปัญญาของตน** สตินั้นโดยสามัญยากที่จะรวดเร็วทันความคิด เพราะความคิดของคนเร็วเหลือที่จะประมาณ มันเกิด–ดับ เกิด–ดับ เกิด–ดับ เหมือนเรากะพริบไฟด้วยอัตราความถี่ที่สูงกว่าความเร็วของแสง ถ้าเราฉายไฟกะพริบในจังหวะที่ช้าพอ ตาจะสามารถแยกช่วงไฟเปิด ไฟปิด ช่วงความเกิด ความดับได้ เราจึงรู้ว่าสิ่งนี้เกิดขึ้น ดับไป

สิ่งนี้เกิดใหม่ แล้วดับไปอีก แต่เวลาคิด อัตราเกิด–ดับถี่จนสติไม่สามารถตามเห็นทันได้ดังกล่าว เช่นเวลาหูได้ยินเสียงอะไรปุ๊บ มันไม่ทันแยกแยะดอกว่า นี่ผัสสะก่อให้เกิดเวทนา รู้สึกเสียงเพราะ เสียงไม่เพราะ มันกระชากเราปลิวไปเลย พอได้ยินเสียงปุ๊บ มันโกรธออกอกุศลวจีกรรม ทะเลาะกับเขาเปรี้ยงปร้างไปแล้ว ความเกิด–ดับถี่ยิบมากจนเราเข้าใจผิด เห็นไปว่าไฟอันนี้เป็นสายที่เปิดสว่างต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น การปฏิบัติธรรม คือ การพยายามฝึกสติให้เร็วเท่าทันที่จะจับการเกิด–ดับ เกิด–ดับ เกิด–ดับเหล่านั้นให้ประจักษ์ได้

ทำไมจึงต้องให้เห็นประจักษ์ดังนั้นเล่า

ก็เพราะว่า เมื่อทางรับรู้ กับสิ่งที่ถูกรู้มาประจวบกัน และวิญญาณเข้ามาสัมปยุตแล้ว **จะต้องมีสติให้เท่าทันผัสส**ะว่า เรารู้สึกชอบ ไม่ชอบ ดี ชั่ว **แล้วปล่อยวางแค่นั้น** หยุดแค่นั้น ถ้าหยุดไม่ได้ เราต้องตัดสินใจให้ทันว่าจะทำอย่างไร จะเดินให้เป็นมรรค คือฝึนหัดนิสัยที่เป็นเหตุเป็นผล หรือเผลอเป็นสมุทัย คือเอาตามอารมณ์ ความเคยชินเก่า ๆ แล้วเวียนติดอยู่บนทางไม่รู้จบ

ที่เป็นวัฏฏะอันนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก

พระพุทธองค์ทรงย้ำว่า การสั่งสอนธรรมของท่าน ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติ ทรงปฏิเสธที่จะให้เวลาสูญเสียไปกับการถกเถียงปัญหาที่เกี่ยวกับการเก็งความจริง ไม่ใช่มานั่งถกเถียงกันว่า พระอรหันต์เป็นอย่างไร แต่ตัวเองไม่เคยเลยที่จะปฏิบัติ ให้จิตได้ความสงบจริงจัง จนรู้เห็นเป็นขึ้นในใจ สิ้นสงสัย แม้เราจะไม่เป็นพระอรหันต์จากการนั่งครั้งแรก แต่ก็อาจได้จิตสงบที่ลึกแน่น เป็นความรู้ประทับฝังใจ เหมือนอย่างกับเราได้เข้าไปในห้องเก็บมหาสมบัติ แล้วผู้ดูแลรักษาเปิดหีบให้ดูว่า ตรงนี้มีมงกุฎเพชรวางอยู่ ตรงนั้นมีสร้อยสังวาลย์ ถึงหีบจะปิดอีก แต่สิ่งที่ได้เห็นยังติดตาติดใจอยู่ว่าเป็นอย่างนั้น ๆ ให้เราได้น้อมมาประคองใจ เวลาที่เกิดสับสนเกิดหงุดหงิด เกิดท้อถอย จะได้น้อมนึกว่า ครั้งหนึ่งเราได้เคยรู้รสของความสงบสุขว่าเป็นอย่างนี้ หากพากเพียรพยายามทำทุกอย่างให้พอเหมาะพอเจาะ ความสงบก็จะบังเกิดขึ้นแก่เราได้อีก เราก็มุ่งแต่จะปฏิบัติ ไม่ไปถกเถียงไม่ไปคาดเดา ไม่ไปเก็ง ซึ่งเป็นการเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ และก็ไม่อาจนำมาพิสูจน์ให้เห็นได้ด้วย

วิธีแสดงเหตุ แสดงผลทางคำพูด เพราะจะพูดอย่างไร อย่างไร อย่างไร มันก็เป็นเพียงลมที่เป่ารดกันอยู่อย่างนั้น ไม่รู้จบ เหมือนเราพยายามไปบอกคนตาบอดว่า เช้าวันนี้ท้องฟ้าใส สีครามสวยเหลือเกิน ไม่มีขี้เมฆเลย บรรยายไปจนตาย คนตาบอดก็นึกไม่ออกว่าฟ้าใสอย่างไร ตรงกันข้าม ถ้าเราค้นหาว่าเขาตาบอดเพราะอะไร อ๋อ เพราะแก้วตาเป็นแผล เราหาทางปลูกเปลี่ยนแก้วตา พอหายเป็นปกติดีแล้ว ก็จูงเขาออกไปกลางแจ้ง ชี้ให้ดูว่า เธอจ๋า ดูเสียนะจ๊ะ ท้องฟ้าใสสวยอย่างนี้ นี่ก็เช่นกัน **การปฏิบัติคืออย่างนี้ เราต้องรู้ เห็น เป็นขึ้นในใจ** เป็นขึ้นจากการพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติ ไม่ใช่สิ่งที่ได้มาโดยบังเอิญ โดยอิทธิปาฏิหาริย์ ใครก็ตาม หากตั้งต้นทำโดยใส่ความเพียรเข้าไปเพียงพอ เหมือนเราค่อย ๆ หยดน้ำลงไปในภาชนะไม่หยุดไม่ถอย วันหนึ่งน้ำต้องเต็มภาชนะ **ถ้าเราประกอบเหตุ คือมรรคเพียงพอ ผลย่อมบังเกิดขึ้นแน่นอน**

คนบางคน โดยพื้นฐานมีจิตสงบอยู่เป็นธรรมชาติ ก็เปรียบเหมือนแก้วที่มีน้ำอยู่แล้วค่อนแก้ว เติมลงไปอีกนิดเดียวก็เต็ม เขาปฏิบัติไม่เท่าไรก็ได้ความสงบ

ส่วนจิตของเราเหมือนลิง ทำเท่าไร ๆ ก็ดิ้นหลุดออกไปจากคำบริกรรมทุกที เปรียบเหมือนแก้วที่ยังว่างเปล่า แต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะทำไม่สำเร็จ เขาทำวันละครึ่งชั่วโมง เราทำวันละหกชั่วโมง เราก็อาจทำได้ผลก่อนเขา คำกล่าวที่ว่า ถ้าบุญบารมีเก่าไม่มี จะทำไม่ได้นั้น พระพุทธองค์ไม่เคยตรัสสอน ท่านตรัสแต่ว่า **โอกาสมีเทียบเท่ากันทุกคน** ความรู้ที่จะเกิดขึ้นนั้นเปรียบเหมือนฟ้าแลบ พริบตาเดียวเท่านั้นเอง แต่เราต้องทำให้ทุกอย่าง ๆ สะสมถึงปริมาณที่พอเพียงก่อน บุญเก่าบารมีเก่าก็คือสิ่งที่ได้กระทำแล้ว ถ้าคิดว่าตัวเองไม่มีบุญเก่า โปรดเริ่มต้นทำตั้งแต่วินาทีนี้ พอถึงวันพรุ่งนี้สิ่งที่เราได้กระทำแต่วินาทีนั้นเป็นต้นมา ก็รวบรวมเป็นบารมีเก่าของเราแล้ว โปรดอย่าท้อถอย อย่าให้คำพูดของผู้อื่นมาทำให้เราท้อใจ คำพูดเปรียบได้กับลมพายุสามารถแกว่งจิตใจให้โยกคลอนตามไปได้ การดูแลต้นไม้ขณะที่รากยังไม่หยั่งลึกพอนั้น ต้องคอยทำกำบังแดด กำบังลมช่วย มิฉะนั้นต้นไม้จะทนต่อแรงโยกคลอนไม่ไหว เลยเฉาตาย ใจของคนเราก็เช่นกัน ถ้ากำลังยังไม่หนักแน่นมั่นคง แล้วไปติดตามฟังเสียงวิพากษ์วิจารณ์

จะรวนเรได้ เราปฏิบัติอยู่ดี ๆ ผู้สันทัดกรณีแนะว่า วิธีดูลมหายใจไม่ดีหรอก ทำแล้วไม่เห็นนิมิต ต้องทำดวงแก้ว นี่เป็นเพียงตัวอย่าง หากบังเอิญไปพาดพิงถึงใครก็กรุณาอภัยให้ด้วย เราก็ชักหวั่นไหวรวนเร ลองมากำหนดดวงแก้ว การปฏิบัติก็เริ่มสับสน เพราะบางครั้งทำไป ๆ มันเผลอมาจับลมหายใจที่ได้เคยฝึกไว้จนชิน **เราทำสมาธิก็เพื่อฝึกกำหนดให้จิตแน่วนิ่งเป็นหนึ่งเดียว** แต่ปรากฏว่าตัวเองเอาของสองอย่างมาปนเปกันไว้ มันจึงไม่นิ่ง แล้วเราก็เริ่มคิดปรุง เอ -- เขาว่าการปฏิบัตินี่ถ้าไม่มีบารมีเก่า มันไม่สำเร็จนะ อือ -- ท่าจะจริง ตกลงเราเขียนเสือให้วัวกลัว เราทำร้ายตัวของตัว โดยหลอกตัวเองสำเร็จ เกิดเป็นความลังเล เอ -- จะทำดีหรือไม่ทำดีนะ อย่าเพิ่งทำเลย อะไรทำนองนี้

ถ้าเราเชื่อว่า**ทุกสิ่งล้วนเกิดแต่เหตุ เราปรารถนาผลเช่นไร ก็ขวนขวายประกอบแต่เหตุที่คู่ควรกับผลนั้น ๆ** แล้วโปรดอย่าเทียบกับผู้อื่น เพราะดังที่ได้เรียนแล้วว่าแต่ละคน แต่ละคน หากจะเปรียบเป็นเครื่องคอมพิวเตอร์ กรรมที่เราทำเอาไว้ เปรียบได้กับข้อมูลที่ถูกป้อนเข้าไว้ไม่เหมือนกัน เช่น สมมุติว่า ตัวดิฉันเป็นสารละลายของ

เกลือ อาจารย์หมอโรจน์เป็นสารละลายของน้ำตาล แล้วดิฉันจะวัดผลของตัวเองว่า วันนี้ปฏิบัติเป็นอย่างไร ดิฉันก็เอาสารที่ต้องการทราบผลมาเทียบสีกับตัวมาตร-ฐาน แต่แทนที่จะเอาตัวมาตรฐานของเกลือมาเทียบ คือ เอาดิฉันเมื่อวานมาเทียบกับวันนี้ ดิฉันไปเอาอาจารย์หมอโรจน์ คือเอาสารละลายของน้ำตาลมาเป็นตัวมาตร-ฐาน แล้วเทียบสี ดิฉันจะอ่านผลออกมาได้อย่างไร **ผู้ใดปฏิบัติ ก็ต้องเทียบกับตัวผู้นั้นเอง** เทียบเมื่อปีก่อนนั้นเราเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อวานนี้เป็นอย่างไร เมื่อเช้านี้เป็นอย่างไร เดี๋ยวนี้เป็นอย่างไร การปฏิบัติที่ได้ผลมิได้หมายความว่า ทำแล้วต้องสงบ ต้องดี ต้องมีนิมิตบางครั้งอาจพบว่า วันนี้นั่งแล้วจิตไม่นิ่งเลย แต่ก็ได้ประโยชน์เพราะเกิดความรู้ว่า อ๋อ ..วันนี้ทั้งวันเราโดนที่ทำงานชกแรงกว่าทุกวัน ฐานของใจยังไม่แข็งแรงพอจะได้เสริมฐานให้แน่นขึ้นอีก เหล่านี้คือการที่เราต้องคอยกำหนดรู้ แล้วไตร่ตรอง พิจารณาแก้ไขแต่ละขั้น ๆ ไปตามเหตุที่เกิดแต่ละขณะ แต่ละขณะ กำหนดสติอยู่กับปัจจุบัน คอยหาแยบคายอุบายมาสอนใจ ให้เห็นตามความเป็นจริง แล้วปล่อยวางตามสภาวะของมัน

เราพูดกันว่า ความนึกคิด คำพูด และการกระทำต่าง ๆ คือกรรม เพื่อขยายคำว่ากรรมให้แจ่มชัดขึ้น ท่านราชวรมุนีได้ให้นิยามไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า 'เจตนานั่นเองเราเรียกว่ากรรม' เมื่อเรามีเจตนา มีความจงใจแล้ว จึงลงมือกระทำลงไปด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ เป็นกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ปกติภาษาไทยเราจะแปลคำว่าเจตนานี้ว่า ความตั้งใจ และมักพูดกันเสมอว่า ฉันไม่ได้เจตนา เพราะฉะนั้นไม่เป็นกรรม ไม่เกิดวิบาก เป็นต้นว่า เราเดินซุ่มซ่ามไปเหยียบเท้าผู้อื่น แล้วผู้นั้นโกรธ เราก็บอกว่า 'ฉันไม่ได้เจตนา ทำไมจะต้องโกรธด้วยนะ เธอนี่ใจดำจัง ฉันไม่ได้ตั้งใจสักหน่อย ก็มันเห็นเสียที่ไหนล่ะ' มันไม่ใช่อย่างนั้น

เจตนาตามหลักกรรมในหนังสือพุทธธรรมหมายถึง "เจตจำนง ความจงใจ การเลือกอารมณ์ของใจ ตัวนำที่หันเหชักพาทำให้จิตเคลื่อนไหวโน้มน้อมไปหาหรือผละไปจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรื่องใด เรื่องหนึ่ง หรือมุ่งไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง เป็นหัวหน้า เป็นผู้จัดการหรือตัวเจ้ากี้เจ้าการของจิตว่าจะเอาอะไร หรือไม่เอาอะไร กับเรื่องใดอย่างไร เป็นตัวการจัดแจงแต่งวิถีทาง

ของจิต และในที่สุดก็เป็นตัวการปรุงแต่งจิตนั้นให้เป็นไปต่าง ๆ’

คือ พอมีอะไรก็ตามมากระทบใจปุ๊บ ใจของเรากระเพื่อม นั้นแหละคือเจตนาแล้ว เพราะมันเจ้ากี้เจ้าการแล้วว่า จะเอาหรือจะไม่เอา การกระเพื่อมนี้ คือการไหวตัวของอวิชชาและอุปาทานในจิต ซึ่งเราได้พูดกันเมื่อครู่แล้วว่า เป็นตัวผูกภพชาติ ถ้าอวิชชาและอุปาทานยังไม่หมดไปจากจิต หรือพูดง่าย ๆ ตราบเท่าที่จิตของเรายังไม่บริสุทธิ์ สิ่งใดที่เราคิด ที่เราทำ ที่เราพูด จัดเป็นเจตนาทั้งสิ้น ตั้งใจ ไม่ตั้งใจ รู้ตัว ไม่รู้ตัว มันเจ้ากี้เจ้าการกระเพื่อมเป็นระลอกออกไปแล้ว ถ้าจิตไม่กระเพื่อม ไม่มีอุปาทานติดอยู่ในวิญญาณ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้รับสัมผัส จะเป็นเพียงกิริยา ไม่เกิดเป็นกรรมขึ้น

คำว่า ‘เจตนา’ จึงไม่ได้หมายเพียงแค่เจตนาที่เราเข้าใจกัน ท่านผู้หนึ่งเปรียบเทียบไว้ว่า หากเราไปเหยียบหนาม จะโดยตั้งใจหรือมิได้ตั้งใจก็ตาม เราย่อมเจ็บทั้งสองกรณี ความเจ็บนั้นเทียบได้กับวิบากแล้วเราจะโต้แย้งได้อย่างไรว่า ถ้าไม่ตั้งใจแล้วไม่เป็นกรรม

เมื่อเรากระทำสิ่งใดลงไป เราย่อมเป็นผู้รับผลนั้นทั้งสิ้น แต่ผลจะมากน้อยเพียงใด ไม่ขึ้นกับปริมาณหรือกิริยาที่แสดงภายนอก คุณภาพของใจที่กระเพื่อมขณะประกอบกรรมนั้น ๆ ต่างหากที่เป็นตัวกำหนด ดังเช่น เราเห็นคนสองคนควักเงิน ๑๐๐ บาทขึ้นมาทำบุญเท่า ๆ กัน แล้วเราจะสรุปว่า ทั้งสองคนต้องได้ผลเท่ากันนั้น ไม่เป็นความจริง เพราะสำหรับคนหนึ่ง เป็นเพียงการทำตามความเหมาะสม แต่อีกคนหนึ่งนั้น เป็น ๑๐๐ บาทที่หมดเกลี้ยงทั้งกระเป๋าของเขาในวันนั้น เขาเกิดภาวะที่ศรัทธาเปี่ยมท้น สละให้ด้วยความเต็มใจ ด้วยความพอใจทั้งหมดที่มีอยู่ อานิสงส์ของ ๑๐๐ บาทนั้นจึงมากมายมหาศาล ดังในสมัยพุทธกาล ท่านอนา-บิณฑิกเศรษฐีร่ำรวยมาก ท่านสร้างเชตวันมหาวิหารถวายพระพุทธองค์ และปลูกโรงทานสี่มุมเมืองเพื่อทำทานเลี้ยงคนยากจนเข็ญใจทุกวัน อยู่มาเช้าวันหนึ่ง มีนางทาสีอดอยากยากจนคนหนึ่ง เดินผ่านมาทางหน้าบ้านอนาบิณฑิกเศรษฐี พอดีกับคนใช้ท่านเศรษฐีกำลังนำอาหารเหลือจากเมื่อคืนออกมาเพื่อเททิ้ง นางทาสีจึงออกปากขอ คนใช้บอกว่าอาหารเหล่านี้เป็นของตกค้าง

เหลือแต่คืนก่อน ไม่เหมาะจะบริโภค นางทาสีก็รับรองว่าไม่เป็นไร เพราะตนกำลังหิว สามารถนำไปบริโภคได้ คนใช้จึงเทเศษอาหารนั้นให้จนเต็มภาชนะของนางทาสี นางทาสีปีติยินดีว่า วันนี้เป็นโชคลาภที่จะได้กินอาหารให้เต็มอิ่ม ระหว่างเดินกลับบ้านไปด้วยความเบิกบานใจ ก็สวนกับพระพุทธองค์ เพราะเช้านั้นอนาบิณฑิกเศรษฐีนิมนต์พระพุทธองค์มากระทำภัตตกิจที่บ้านตน นางทาสีดีใจ ปลื้มใจที่จะได้ทำบุญกับพระพุทธองค์ จนลืมนึกไปว่า อาหารที่ตนมีอยู่นั้นเป็นเศษอาหารค้างคืน พระพุทธเจ้าเล็งรู้วาระจิตของนางทาสี จึงเปิดฝาบาตร นางทาสีน้อมใส่อาหารนั้นจนเกลี้ยงภาชนะของตน ด้วยความปลื้มปีติว่า คนยากไร้อย่างเรา วันนี้ก็มีโอกาสได้ทำบุญกับพระพุทธองค์ ความปลื้มปีติท่วมหัวใจ แต่พอเดินไปสองสามก้าว เกิดฉุกคิดว่า โธ่เอ๋ย.. เราช่างไม่เจียมตัว พระพุทธองค์กำลังจะไปฉันภัตตาหารที่บ้านเศรษฐี แล้วเราเอาเศษอาหารที่เขาจะทิ้ง ไปใส่บาตรท่าน พระพุทธองค์หยั่งทราบความคิดของนางทาสี จึงทำกิริยาให้พระอานนท์ลาดอาสนะที่ข้างทาง แล้วท่านประทับลงตรงนั้น ฉันภัตตาหารในบาตรให้นางทาสีเห็น

แล้วอธิบายให้พระอานนท์ฟังว่า บุญกุศลจากข้าวมื้อนี้ของนางทาสี มหาศาลกว่าบุญทั้งหมดที่อนาบิณฑิกเศรษฐีได้ทำ เพราะทรัพย์สมบัติอันเหลือคณนาที่เศรษฐีได้ทำบุญไปนั้น เอามากองรวมกันทั้งหมดแล้ว ก็ยังไม่กระทบกระเทือนถึงส่วนที่เป็นความจำเป็นในการยังชีพของเศรษฐี ถึงเจตนาเลื่อมใสศรัทธาเต็มเปี่ยมแต่ก็ยังไม่ได้เสียสละอย่างนางทาสี เพราะข้าวนี้นางทาสีมีเจตนาขอเพื่อเอาไปกินเอง แต่ด้วยน้ำใจเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธองค์ จึงจาคะข้าวมื้อนั้นของตนเองถวายเป็นทาน เจตนาในการกระทำอันนั้นแหละ คือตัวบ่งชี้น้ำหนักของผลที่ได้รับ ว่าจะเป็นอย่างไร ดังนั้นไม่ว่าจะยากจนเข็ญใจเพียงไร โอกาสเปิดเท่ากันหมด สิ่งสำคัญอยู่ที่ใจอันนี้ที่เป็นตัวกำหนดว่า เราจะทำมันให้ส่งผลไปถึงเพียงไหน

ถ้าเราเห็นแค่ว่า ต้องมีเหลือเกินพอเสียก่อน จึงจะเจือจานผู้อื่น ก็ไม่ผิด แต่เราก็ได้อานิสงส์เป็นทาสทาน ถ้าคิดละเอียดขึ้นไปว่า ไม่ต้องรอจนเหลือเกินพอถึงไปเจือจานผู้อื่น เพราะเห็นคนทุกคนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข ร่วมเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน เรามี แต่เขาไม่มี

เราก็แบ่งให้ทุกคน รวมทั้งตัวเราด้วย ได้เท่า ๆ กัน เราให้เขาหนึ่ง เราเองได้หนึ่ง อานิสงส์ก็เป็นสหายทาน แต่ถ้าไปไกลกว่านั้น โดยคิดว่า ถึงวันนี้เราจะไม่ได้กิน เพราะเอาส่วนของตนไปให้เขาเสียแล้ว แต่เมื่อวานเราก็ได้กินแล้ว ส่วนเขานั้นเมื่อวานก็อด เมื่อวานซืนก็อด อาหารส่วนนี้จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อเขายิ่งกว่าต่อเรา อานิสงส์ก็เปี่ยมเป็นปรมัตถทาน เพราะเป็นการสละจาคะ 'ตัวเรา' ออกไปด้วย โดยอัตโนมัติคนเรามีตัวเองเป็นจุดศูนย์ถ่วง เหมือนโลกนี้ ไม่ว่าเราจะขว้างอะไร มันไปไม่พ้นแรงดึงดูดของโลก ต้องตกกลับมาสู่พื้นดินทั้งสิ้น เราก็เหมือนกัน ขว้างอะไรไปไหนไม่มีพ้นดอก ผลที่สุดต้องกลับเข้ามาที่เรา ที่ตัวเรา ที่ของเราทั้งสิ้น นี่ก็งานของเรา นี่ก็ลูกเรา นี่ก็คู่ของเรา จุดศูนย์ถ่วงมันดูดดึงเอาไว้อย่างนี้ทั้งนั้น เมื่อเริ่มละลายศูนย์ถ่วงอันนี้ ละลาย 'เรา' อันนี้ออกไป ด้วยการให้ที่เป็นปรมัตถทาน หรือเวลาที่ใครทำอะไรไม่ได้ดังใจ เราก็ให้อภัยโดยนึกว่า คนเราต่างจิตต่างใจกัน เขาไม่รู้ว่าเราไม่ชอบสิ่งนี้ เช่นตอนดิฉันไปเมืองนอก พอจะกลับบ้านเจ้านายและบรรดาเพื่อนฝูงต่างเชิญไปเลี้ยงข้าว ที่นั่น

มีธรรมเนียมว่า เนื้อแกะเป็นอาหารชั้นเยี่ยมที่สุด ต้องรักชอบกันจริง ๆ จึงเลี้ยงเนื้อแกะ ดิฉันกินเนื้อแกะไม่ได้ เพียงได้กลิ่นก็ท้องไส้ปั่นป่วนหมดแล้ว ดังนั้น ความรักของพวกเขาจึงทำเอาดิฉันปางตาย เพราะต้องทำตนเป็นคนสุภาพ จะบอกว่าไม่กินก็เกรงเขาเสียน้ำใจ ครั้นกินเข้าไป อัตโนมัติอันวิปริตก็ทำให้กลืนไม่ได้ เลยต้องประพฤติตนเป็นคนดมอาหาร กินเพียงให้เขาเห็นเป็นพิธีแค่นั้น

ต่อมาภายหลังจึงได้ข้อคิดว่า ของบางอย่าง ที่โดยอัตโนมัติ เมื่อเห็นใครทำปุ๊บ เราโกรธ เราไม่ชอบ ถ้าสติมารู้ทันผัสสะ แล้วเอาแยบคายอุบายคิดสอนตัวเองว่า คนเราต่างจิตต่างใจกัน เขาไม่ได้เจตนาร้าย ความโกรธก็จะบรรเทาไป

ความคิด ด้วยตัวของมันเอง ไม่มีดีไม่มีชั่ว อยู่ที่เราจะน้อมคิดให้มาเป็นประโยชน์ หรือให้มาเป็นโทษกับตัวเอง ถ้าน้อมคิดให้เป็นประโยชน์ เราก็ได้กำไร เพราะทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตคนเรานั้น ไม่ใช่อะไรเลย นอกจากเป็นแบบฝึกหัด เป็นหินที่มาลับสติปัญญา เพื่อให้เราได้โอกาสปรับปรุงตนเอง ได้พัฒนาตนเอง ตรง

กันข้าม ถ้าคิดว่า เราอยู่เพื่อฟูมฟักอัตตาของตน ..ถ้าฉันไม่ชอบอย่างนี้ ฉันคิดว่าอย่างนี้ผิด คนอื่นที่มาเกี่ยวข้องกับฉันต้องรับรู้กฎอันนี้ และปฏิบัติตามโดยปราศจากข้อโต้แย้ง.. ถ้าแบบนั้นละก้อ ชีวิตย่อมเป็นความคับข้อง เพราะเราทำให้เกิดสถานะขึ้นแล้ว เราตีกรอบขึ้นจำกัดว่า มันกระดิกได้แค่นี้เท่านั้น ความคล่องตัวหมดไป โอกาสที่จะกระทบกระทั่งกันย่อมมีมากขึ้น แต่ถ้าเราไม่ไปตั้งภาวะอะไร ไม่ไปตั้งเงื่อนไขอะไรเอาไว้เลย รับตามสภาพเป็นจริง เพราะบอกแล้วว่า เราเป็นลูกศิษย์พระพุทธองค์ พระพุทธองค์ตรัสว่า ทุกอย่างมาแต่เหตุ ถ้าปราศจากเหตุแล้ว ผลย่อมไม่เกิดขึ้น ถ้าเราไม่ได้เอาเมล็ดอะไรหว่านลงไป มันจะมีต้นอะไรงอกขึ้นมาไม่ได้เป็นอันขาด ถ้าเชื่ออย่างนี้หมดหัวใจ ก็ลองปฏิบัติดังนี้

พยายามกำหนดสติอยู่กับปัจจุบัน เพราะทราบแล้วว่า ความเป็นจริงของชีวิตอยู่ตรงปัจจุบันนี้เท่านั้น ผัสสะที่มากระทบในแต่ละขณะ แต่ละขณะนั้น คือเหตุ เหตุอะไรก็ตามที่ได้ทำไว้แล้วในอดีต เปรียบเหมือนเมล็ดพืชที่หว่านเอาไว้ บัดนี้งอกเป็นปัจจุบันผลมาสัมผัสให้เรารู้ และประจักษ์ว่ากรรมซึ่งเป็นอดีตเหตุ ได้งอก

วิบากมาเป็นปัจจุบันผลที่เรากำลังประสบอยู่ เช่นตาเห็นรูป เกิดจักขุวิญญาณขึ้นแล้ว เราจะตอบสนองอย่างไร ถ้าไม่มีอดีตเหตุ ตาเห็นรูป ก็สักแต่ว่ารูป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่ถ้ามีอดีตเหตุเป็นมูลฐาน ตาเห็นรูปแล้วเกิดความหมั่นไส้ เพราะเจ้าคนนี้เคยซ่า พูดทับถมเรา แล้วยังทำทองไม่รู้ร้อน ความรู้สึกหมั่นไส้คือปัจจุบันผล สนองตอบไปตามสัญญาและอุปาทาน ที่เนื่องมาแต่อดีตเหตุ หากสติไวทันผัสสะที่มากระทบ ความหมั่นไส้ที่เกิดขึ้นก็จะระงับดับเพียงแค่นั้น เปรียบเสมือนไฟที่ติดหัวไม้ขีด ครั้นลามมาเจอก้านไม้ขีดที่ชื้นเข้า ไฟนั้นก็ดับไป แต่ถ้าสติขาดการฝึก จะไม่สามารถหยุดใจที่ปรุงคิดไปด้วยความโกรธครั้งเก่าได้ ความคิดโกรธแค้นที่ระอุขึ้นใหม่เป็นสายในใจ เหล่านี้เป็นปัจจุบันเหตุ ก่อเป็นภพชาติขึ้น ถ้าเพียงแค่คิด ก็เป็นมโนกรรม เหมือนไฟที่หัวไม้ขีดลามมาไหม้ก้านหมด แล้วก็หมดเชื้อ ดับไป แต่ถ้าคิดแล้วกระฉอกออกมาเป็นวาจา ว่าเสียดสี กระทบกระแทกเขาด้วย ก็เพิ่มเป็นวจีกรรม ไฟจากก้านไม้ขีดลุกลามไปไหม้ใบไม้แห้ง ๆ เข้าด้วย ถ้าฝ่ายคู่กรณีโต้ตอบกลับมา ก็เปรียบเหมือนมีลมพัดมาช่วยให้ไฟลุกลาม

ออกไปอย่างรวดเร็ว จนอาจไหม้ป่าทั้งป่าวอดวายได้ เป็นต้นว่าเราเกิดมีปืนอยู่ในมือ เราก็อาจบันดาลโทสะจนขาดสติ ยิงกระหน่ำไปที่คู่กรณี จนเขาถึงแก่ความตาย เกิดเป็นกายกรรมสนองออกไปด้วย การสนองตอบที่กล่าวแล้วทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นมโนกรรม วจีกรรม หรือกายกรรม ล้วนเป็นกรรมใหม่ที่กระทำลงไปในปัจจุบัน เป็นเหตุส่งต่อไปให้เกิดผลสำหรับอนาคต สิ่งที่เราเพิ่งกระทำลงไปนี้ เป็นเหมือนเมล็ดอันใหม่ที่หว่านลงไปขณะเดี๋ยวนี้ มันยังไม่ให้ผล แต่ก็เป็นประจุกรรมเตรียมพร้อมลงไปในใจ ที่เปรียบเหมือนเนื้อนา สำหรับจะงอกขึ้นมาในอนาคต ถ้าเราทำไปด้วยตัณหา อวิชชา อุปาทาน คือทำด้วยกิเลส ด้วยมิจฉาทิฐิ มันก็เริ่มสร้างอกุศลกรรมภพ

คำว่า ‘ภพ’ คือสภาพที่มีการเตรียมพร้อมที่จะไปเกิดใหม่ขึ้นมา เป็นต้นว่า เรานึกโกรธ กรรมภพก็ฝังความโกรธ ความพยาบาทเอาไว้ในจิตไร้สำนึก โดยที่เจ้าตัวเองไม่รู้ สิ่งที่กำลังพูดอยู่นี้เป็นเรื่องในระดับจิตไร้สำนึก เพราะจิตสำนึกคิดว่า เราจบแล้ว พอรู้ตัวว่าโกรธ หงุดหงิด ขัดข้องใจ ก็บอกตัวเองว่า ..พอละ

จบกันที .. แต่ตะกอนที่ตกลงไปในใจ ไม่ได้ลบจบไปด้วย มันแค้น มันพยาบาท เตรียมเป็นกรรมภพ วางแผนงอกต่อไปว่า หากเจอครั้งหน้า จะไม่พูดด้วยหรอก คนอะไรก็ไม่รู้ พูดไม่ถูกรูหู พอจังหวะเหมาะที่จะเกิดอนาคตผล คนนั้นเดินเซเข้ามา เขาไม่รู้เรื่องที่เราคิด ข้อมูลในคอมพิวเตอร์ของเราเตรียมไว้เรียบร้อย พร้อมจะปฏิบัติทันที เขาเห็นเรา เขาก็ยิ้มกับเรา ปรากฏเราสะบัดหน้าหนีทันที ทั้ง ๆ ที่สำนึกของตัวเองก็ไม่เข้าใจการกระทำของตัว เกิดเป็นภพชาติขึ้นใหม่ เราแสดงกิริยาไม่ยุ่งไม่เกี่ยวกับเขา หมางเมิน ไม่ใยดี เขาเดินจากไปอย่างงง ๆ จบกันไป การเจอกันเป็นปัจจุบันผล เพื่ออดีตเหตุที่มีอยู่ได้ย้ำรอย เกิดเป็นอุปนิสัยขึ้น ขณะเดียวกัน การตอบสนองของเราก็เป็นปัจจุบันเหตุ เปิดวงจรลูกโซ่ของกรรม วิบากวงใหม่ เป็นการเกี่ยวอดีตและอนาคตเข้ามาเชื่อมต่อกัน เพราะตรงที่เราทำไป เราเอาความฝังใจแต่อดีตมาเป็นตัวบงการ สร้างปัจจุบันเหตุของเดี๋ยวนี้ เพื่องอกผลให้ได้รับในอนาคต อยู่ทุกแต่ละขณะแต่ละขณะ แต่ละขณะ ที่ผ่านเข้ามา เหมือนเราทำห่วงโซ่แต่ละห่วง แต่ละห่วง แต่ละห่วง เกี่ยวขึ้นมาในชีวิต

ของเรา ดังที่อธิบาย

ครั้งแรกที่สุด เรามีแต่อดีตเหตุเป็นประจุกรรมฝังติดมาในเนื้อจิต เราไม่ชอบเจ้าคนนี้แต่เมื่อวาน พอวันนี้ เกิดเป็นปัจจุบันในวันนี้ วันนี้ผ่านไปแล้ว ปัจจุบันในวันนี้ ก็กลายเป็นอดีตสำหรับวันพรุ่งนี้ วงนี้จะหมุนอยู่อย่างนี้ เกิดเป็นห่วงโซ่แต่ละห่วง แต่ละห่วง ที่เราเกี่ยวต่อออกไปเรื่อย ห่วงโซ่นี้จะเป็นโซ่ที่มาทำให้เราหนัก เราร้อน เราไม่สบาย หรือจะมาเป็นโซ่ ที่ทำให้เรามีความสะดวกสบาย มีความร่มเย็น ก็อยู่ตรงที่ได้เรียนเมื่อกี้ว่า เมื่อมีอะไรก็ตามมากระทบเรา เกิดการรับรู้ขึ้นโปรดเอาสติตามให้ทัน 'รู้' เอาไว้ สตินี้คือตัวจะบ่งเลือกเดินต่อไปจากทางสองแพร่งตรงนี้ เพราะทุก ๆ ขณะของชีวิต เรายืนอยู่ตรงปากทางสองแพร่ง ทุก ๆ ขณะจะมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากระทบเรา ถ้าไม่มีสิ่งภายนอกมากระทบ สัญญา ความปรุงคิด อารมณ์ภายใน ก็กระทบใจเกิด–ดับ เกิด–ดับ อยู่ตลอดเวลา ทำให้เราต้องตัดสินใจอยู่ทุก ๆ ขณะว่า เราจะคิดอย่างไร จะหยุดอยู่แค่มโนกรรม ความคิดเท่านั้น หรือคิดแล้วยังไม่พอใจ ต้องพูดเป็นวจีกรรมออกไป หรือออกครบเป็นกายกรรม การ

กระทำด้วย สิ่งเหล่านี้เป็นปฏิกิริยาห่วงโซ่ที่ไม่เห็นชัด หรือค่อย ๆ เกิดช้า ๆ อย่างการฉายหนังช้า แต่จะเกิดรวดเร็ว เหมือนเราฉายภาพยนตร์ต่อเนื่องกันไป ถ้าสติของเราได้ถูกฝึกจนค่อยมีประสิทธิภาพแล้ว ทุก ๆ ขณะสติจะเตือนให้คิดรอบคอบเสียก่อน ถ้ายังไม่รอบคอบอย่าเพิ่งด่วนลงความเห็น อย่าเพิ่งทำอะไรทั้งสิ้น หยุดใจให้นิ่งเสียก่อน เหมือนอย่างกับว่า เรากำลังมองอะไรสักอย่างในกล้องจุลทรรศน์ ขณะที่อยู่ในห้องสอบ ถ้าเรารีบร้อน มองเข้าไป อาจเห็นแค่ขี้ฝุ่นบนกระจกเลนส์ หรือเงาของแสงสะท้อนก็ได้ ลองขยับปรับภาพให้คมชัดเจน ให้แน่ใจว่า เห็นสิ่งที่จะดูชัดแล้ว เห็นแล้วว่า เป็นสัมมาทิฐิจริง เห็นแล้วด้วยเหตุผลว่า ไม่ได้เบียดเบียนตัวเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อพิษภัยให้สิ่งแวดล้อมรอบตัว ระลอกที่แผ่ออกไปจากการกระทำอันนี้ หากกระฉอกไปถูกใครแล้ว ก็นำแต่ความร่มเย็นไปให้ เมื่อเห็นแน่ชัดดังนี้แล้วจึงทำ ถ้าทำได้อย่างนี้ ถึงไม่ได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ได้สัก ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ก็โปรดอย่าท้อถอย เมื่อเริ่มได้แค่นั้นแล้ว พากเพียรทำต่อไป ประสิทธิภาพจะค่อยเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะของอะไรก็ตาม ถ้าเรา

ทำอยู่ทุกบ่อย ทุกบ่อย ทุกบ่อย ย่อมต้องมีความชำนาญ คนบางคน เพียงหนึ่งครั้งก็ทำได้ จำได้ อันนั้นเป็นบุญของเขา เราอย่าไปคิดอิจฉา น้อมใจให้โมทนากับเขา สอนใจตนว่า เห็นหรือไม่ เขายังทำได้ ถ้าเราทำครั้งเดียวยังไม่ได้ ลองสองครั้ง สองครั้งไม่ได้ สามครั้ง.. อย่างนิทานเรื่องกระต่ายกับเต่าที่ท้าแข่งขัน กระต่ายนั้นชะล่าใจว่า ตัวฝีตีนเร็ว วิ่งไปแล้วก็ไปงีบหลับเสียกลางทาง ส่วนเต่าก้มหน้าก้มตาเดินไปเรื่อย ๆ เต่ายังไปถึงหลักชัยก่อนกระต่ายได้

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า **บุคคลจะล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร** ท่านให้เพียร ความพากเพียรคือคุณธรรมที่จะพาเราให้ไปถึงความสุข ความสงบ ถึงสิ่งที่เราปรารถนาได้ ถ้าเราเชื่อในบุญในกรรม ในการกระทำถึงใจยิ่งขึ้นไป เราก็จะเชื่อว่า จักรวาลอันนี้ ชีวิตและจิตของเราได้มีวิวัฒนาการวนเวียนเกิดตาย ผ่านภพชาติมาอย่างไรบ้าง อะไรก็ตามที่เราทำเอาไว้แต่อดีต ย่อมมีส่วนเป็นอวิชชา ตัณหา อุปาทานทั้งสิ้น เพราะพระพุทธองค์ตรัสแล้วว่า หากจิตดวงใดบริสุทธิ์ ไม่มีเชื้อแล้วย่อมไม่มาก่อภพก่อชาติอีก เราที่ยังมีอุปาทาน ยังมี

อวิชชา ซึ่งเป็นตัวพาจิตให้เจ้ากี้เจ้าการ อยากตรงโน้น ไม่อยากตรงนี้ ปรุงคิดเป็นพิมพ์เขียวเตรียมเอาไว้ว่า เราจะเป็นอะไร จะไม่เป็นอะไร พอถึงสภาวะพอเหมาะ ก็เป็นปฏิสนธิวิญญาณเข้าไปอยู่ในไข่ที่ถูกผสมแล้ว เติบโตเป็นนามรูปที่ค่อย ๆ เจริญขึ้น มีอายตนะ เมื่อได้ เครื่องมือครบครัน ครั้นมีสิ่งมากระทบ วิญญาณร่วม รับรู้ในผัสสะนั้น ๆ ปรุงต่อเป็นเจตนา ดังที่ได้เรียนให้ ทราบแล้ว ตรงนี้คือทางแพร่งที่เราต้องเลือกว่า จะเลี้ยว ขวาลงไปให้เป็นมรรค ด้วยเอาสติกำกับใจ แล้วเปลี่ยน ตัณหาอันนี้ อวิชชาอันนี้ ให้เป็นวิชชา เป็นสัมมาทิฐิ เมื่อเป็นสัมมาทิฐิ เหตุที่เราประกอบในปัจจุบัน ก็ไม่ใช่ วัฏฏะเวียนวนอีกต่อไป แต่กลายเป็นมรรค เป็นทางตรง

ที่เราพูดว่า ทำให้เป็นวิชชานั้น โปรดอย่าทึกทัก ให้ความหมายสมบูรณ์ คิดว่าเป็นวิชชา วิมุตติ โปรด เข้าใจเพียงแค่ว่า ในขณะนั้น เราทำสิ่งที่ถูกต้องที่สุด ด้วยเหตุผล เท่าที่สติ ปัญญา ความสามารถของเรามีอยู่ ขณะนั้น เราจะได้ปรับปรุงฐานะความเป็นอยู่ คือใจ ของเราให้มีพัฒนาการขึ้นไป

เมื่อเหตุที่เรากระทำ มีจุดเหนี่ยวนำด้วยสัมมาทิฐิ

ก็เป็นการเดินเข้าสู่มรรค เมื่อเป็นการเดินไปตามมรรค ผลที่บังเกิดขึ้นในอนาคตย่อมดี เป็นความสงบผาสุก พอเข้าใจชัดอย่างนี้แล้ว จะได้พยายามทำวัฏฏะของอดีต ปัจจุบัน อนาคต ที่มาเกี่ยวรวมกันลงอยู่ ณ ปัจจุบันให้รอบคอบ ดังที่ได้เรียนไว้ว่า โปรดจับจ้องอยู่กับปัจจุบันให้ดี เพราะ**ปัจจุบันคือผลของอดีตเหตุ** เมื่อเราทำความรู้จัก เห็นชัดด้วยใจว่า **มันเป็นผลของสิ่งที่เราได้ทำไว้เอง** เราจะไปโต้แย้งกับมันด้วยเหตุอันใด เราจะไปโกรธมันทำไม น้อยใจกับมันทำไม หรือคร่ำครวญว่า ทำไมสิ่งนี้จึงเกิดขึ้นกับเรา ทำไมเราจึงต้องมีนายอย่างนี้ ?

เราไปสร้างสภาวะขึ้นตีกรอบตัวเองเอาไว้ ไปตั้งเครื่องคอมพิวเตอร์ของเราเอาไว้เอง เอารายการนั้นรายการนี้ใส่เอาไว้ บัดนี้รายการเหล่านั้น กำลังออกผลให้เราเห็นกันอยู่ตรงนี้แล้ว ถ้าใจของเราเห็นตามเป็นจริงดังนี้ เราก็จะไม่คับข้องใจ ไม่เกิดความเครียดในอารมณ์ ความเซ็ง หรือความเหน็ดเหนื่อยใจเลย ดีไม่ดีต้องไปหาจิตแพทย์ เรารีบช่วยตัวเองดีกว่า ใครจะมาช่วยเราได้ดีเท่าตัวของเราเอง เมื่อใจ**เห็น** และ**รับ**ตามสภาพเป็นจริงแล้ว ก็เปรียบเหมือนตอนเราทำรายการ

ป้อนเอาไว้ ฝรั่งเวียดนามกิโลละสองร้อยบาท เราก็บ้าปลูกฝรั่งเวียดนาม ครั้นฝรั่งของเราออกลูก ปรากฏเหลือกิโลละแปดบาท ถ้าเรามัวแต่คร่ำครวญจะฆ่าตัวตาย แล้วเอามันโยนทิ้งไปเปล่า ๆ เราย่อมหมดตัว แต่ถ้าตั้งสติ ไตร่ตรองหาหนทางว่า เอามากวน หรือแช่อิ่มจะดีหรือไม่ หรือทำอะไรก็ได้ ที่อย่างน้อยช่วยให้ถอนทุนคืนได้บ้าง เพราะว่าตรงขณะปัจจุบันนี้ นี่แหละคือโอกาสทองของเรา ที่จะประกอบเหตุ ให้เป็นมรรคไปสู่ผลที่ดีงามในอนาคต เราเคยพลาดมาแล้ว เพราะไม่คิดให้รอบคอบ เขาว่าฝรั่งเวียดนามดี ก็บ้าจี้ไปกับเขา ไม่ได้คิดกะว่า กว่าฝรั่งของเราจะเป็นลูก คนอื่นก็ปลูกตามขึ้นมาเป็นกองทัพ ผลผลิตย่อมล้นตลาด ราคาก็ตกตามหลักธรรมดา

เราเรียนจากความผิดพลาด

โปรดอย่าคิดว่าเป็นความซวย เราอาภัพอับวาสนา ทุกอย่างมีคุณประโยชน์ทั้งสิ้น หากเรามีแยบคายปัญญา เป็นต้นว่า เราตำหนิพระเทวทัตว่าท่านไม่ดี พระพุทธเจ้าก็ทรงพยากรณ์ว่า ต่อไปในกาลข้างหน้า เมื่อพระเทวทัตได้ชดใช้กรรมในอเวจีหมดสิ้นแล้ว ท่าน

จะมาเกิดเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า การเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้านั้นไม่ใช่ของง่าย ๆ เราเองยังเป็นไม่ได้ บารมีท่านต้องมหาศาล เราไปเพ่งเล็งท่านแต่แง่ร้ายแง่เดียว

หรือเวลาอ่านประวัติศาสตร์ ถ้าอ่านประวัติฮิตเล่อร์ ประวัติรอมเมล ที่ชาวเยอรมันเขียน บุคคลเหล่านี้ก็เป็นวีรบุรุษ แต่ถ้าอ่านที่ชาวอเมริกันเขียน ฮิตเล่อร์ก็กลายเป็นทรราช เป็นอาชญากร นี่ก็เช่นกันของทุกสิ่ง ด้วยตัวของมันเอง ไม่มีความดีไม่มีความชั่ว อยู่ที่ว่าเรามองมันอย่างไร เหรียญอันหนึ่งมีหัว มีก้อย ถ้าเราดูแต่หัวทางเดียว เราดูแต่โดยเอาความเห็นของเราไปกำหนดคำตอบไว้ล่วงหน้า เราก็เห็นหน้าเดียว เห็นด้วยอุปาทาน อวิชชาของเรา แต่ถ้าเราฟังผู้ที่มองทางก้อยวิจารณ์ โดยทำใจให้กว้าง เราจะเห็นอะไรเพิ่มเติมผิดแผกไปจากที่อุปาทานและอวิชชาสอนให้เห็น ถ้าเราศึกษาชีวิตเช่นนี้ เราจะเห็นทุกอย่างตามสภาพแท้จริงมากขึ้น จะมีโอกาสทะลุกรอบของอวิชชา อุปาทานเป็นไทแก่ตัวได้

จิตใจของคนเราที่เป็นธาตุรู้นี้ เป็นพลังงาน จำแนกออกเป็นจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตไร้สำนึก ส่วน

ที่เราพูด ๆ กันว่า มันเป็นพลังขับเคลื่อน เป็นประจุกรรม เป็นรายการที่ถูกป้อนไว้ในคอมพิวเตอร์นั้น อยู่ในส่วนของจิตใต้และไร้สำนึก นักจิตวิทยาท่านหนึ่งเปรียบเทียบไว้ว่า ใจของคนเราส่วนที่รู้ตัวทั่วพร้อม ที่เป็นจิตสำนึกนั้น เหมือนสวนญี่ปุ่นเล็ก ๆ นิดเดียว เรารู้จักกรวดทุกเม็ดที่เอามาตกแต่ง รู้จักต้นไม้ทุกต้นที่เอามาปลูก เราเดินดูด้วยความชื่นชม แต่แท้จริง พลังขับเคลื่อนทั้งหมด อยู่ในป่าดงดิบที่ประชิดสวนญี่ปุ่น ป่าดงดิบนี้กว้างใหญ่ไพศาล หรือจะเทียบกับภูเขาน้ำแข็ง ก็เห็นมิใช่หรือว่า ส่วนที่โผล่พ้นผิวน้ำนั้น มีประมาณเศษหนึ่งในสิบส่วนเท่านั้น ซึ่งน้อยนิดเดียว นั่นแหละคือจิตสำนึกที่เราภาคภูมิใจว่า เวลาโกรธเราควบคุมตัวเองได้ เวลาคับข้องไม่ได้อย่างใจก็ระงับยับยั้ง ยิ้มอยู่ได้ แต่จิตใต้สำนึก จิตไร้สำนึก ซึ่งเป็นป่าดงดิบ มีอวิชชา อุปาทานวิ่งพล่านอยู่ตลอดเวลา เที่ยวไปเจ้ากี้เจ้าการทำตรงโน้นพูดตรงนี้ คิดตรงนั้นเอาไว้ มีอาณาบริเวณเท่าน้ำแข็งที่จมอยู่ใต้ผิวน้ำ คือเก้าในสิบส่วน และอยู่เลยสำนึกรับรู้ของเราโดยสิ้นเชิง

การจะทำความรู้จักกับมันได้นั้น มีทางเดียว

คือฝึกใจตัวเอง ให้สติค่อย ๆ หยั่งลึกลงไป ลึกลงไป เหมือนการเจาะบ่อน้ำมัน เมื่อรู้ว่าตรงนี้มีบ่อน้ำมัน แม้เวลาเจาะจะไปกระทบหินดาน กระทบโน่น กระทบนี่ ก็ไม่ท้อถอย ตั้งหน้าพากเพียรพยายามเรื่อยไป จนทะลุถึงแหล่งน้ำมันในที่สุด หรือเปรียบกับการลอกกาบต้นกล้วย กาบนอกสุดจะหนาใหญ่ สีเข้ม เปรียบเหมือนความโกรธ มีลักษณะกระด้าง หยาบ รุนแรง เมื่อไม่ได้ดังใจ ก็ปะทุออกไปทันที ครั้นฝึกฝน เอาสติกำกับใจไว้ เมื่อไม่ได้ดังใจ ก็ยังโกรธอยู่ แต่เบาบางลง เพราะระลึกรู้ทัน เมื่อก่อน โกรธแล้วไม่สามารถหยุดได้ ต่อมา ๆ ก็เริ่มระงับได้บ้าง แม้หยุดยังไม่สนิทก็ตาม เบรคยังอาจลื่นอยู่ คือ ขณะเกิดเหตุ สติกำกับให้หยุดได้ แต่พอผ่านไปแล้ว ใจหวนคิดแค้นว่า เมื่อกี้ทำไมไม่ตอกเขากลับไปนะ เอาให้แสบเข้าไส้ไปสัก ๓ วัน สัญญาเก่า ๆ มาลวงเรา ให้เผลออร่อยตามความคิดปรุง และถ้าไม่เอาสติตะครุบไว้ให้ทัน มันก็เผาเรา ไม่เผาเขาดอก เพราะเขาไม่รู้ด้วย เขากลับไปเรียบร้อยแล้ว

เหมือนเมื่อวานนี้ เราเล่นละครและถ่ายวีดีโอเอาไว้ด้วย สัญญาในใจก็เทียบเท่ากับวีดีโอ เราเอา

วีดีโอมาฉาย ก็เหมือนเราคิดถึงเรื่องเก่าขึ้นมา พอปรุงคิดตามความจำขึ้นในใจ เราก็รู้สึกเป็นจริงเป็นจังขึ้นใหม่ เลยคิดคำว่าเขาอยู่ในใจ เป็นบ้าฉอด ๆ อยู่คนเดียว เขาก็ไม่ได้มารู้มาเห็นด้วย ตัวกระทบจริง ๆ ก็ไม่มีอยู่ จิตของเราหลอกเราเอง แต่ผลมีจริง เพราะความคิดที่ระอุพล่านอยู่ในใจนั้นเป็นอกุศลมโนกรรม เปรียบเหมือนเราเอาก้อนหินทิ้งลงในน้ำ มันก่อระลอกกระเพื่อมออกไปกระเพื่อมออกไป เกิดผลให้เราต้องเสวยในอนาคต

ถ้าเราไม่เอาสติเจาะเข้าไปทำความรู้จักกับใจตัวเองจนถึงก้นบึ้งของมัน เราจะไม่มีวันลิขิตชีวิตของเราได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เพราะตรงส่วนที่สติไม่รู้ทัน อะไรเกิดขึ้นก็เสมือนไม่ได้เกิดขึ้น ดังตัวอย่างที่จะเรียนให้ทราบ

ครั้งหนึ่งดิฉันไปวัดกับสุภาพสตรีท่านหนึ่ง ปกติเวลาอยู่วัด เราช่วยตัวเองในภารกิจต่าง ๆ ซักผ้าเองล้างจานข้าวเอง วันหนึ่งเธอไปอาบน้ำ และซักเสื้อผ้าพอตากผ้าเสร็จ เกิดหานาฬิกาข้อมือไม่พบ ดิฉันถามว่าเธอวางไว้ที่ไหน เธอก็ว่า พอเข้าห้องน้ำ รู้ตัวว่าลืมถอดนาฬิกา จึงถอดใส่กระเป๋าที่ใส่ของกระจุกกระจิก เป็นต้น

ว่าสบู่ หวี ที่ติดตัวเข้าไปด้วย แต่มาค้นกระเป๋านั้นแล้ว ไม่พบ บังเอิญหลังจากเธออาบน้ำเสร็จ ชาวบ้านที่ตามเข้ามาใส่บาตร พอเสร็จจากใส่บาตร ก็มาช่วยโยกน้ำจากบ่อบาดาล ใส่ปี๊บหาบมาเติมตามห้องน้ำ สำหรับให้เราไว้ใช้ เป็นการทำบุญด้วยแรงกาย ชาวบ้านเหล่านี้เข้ามาทำด้วยน้ำใสใจศรัทธา จนเป็นประเพณี ไม่ใช่คนมือไวใจเร็ว หรือเข้ามาเพื่อหาผลประโยชน์ สุภาพสตรีท่านนั้นยืนยันว่า เธอใส่ไว้ในกระเป๋าแน่ ๆ แต่อาจพลัดหล่นจากกระเป๋า ตกอยู่ในห้องน้ำก็ได้ เรากลับไปดูในห้องน้ำก็ไม่พบ ถ้าสติหลวมปล่อยให้ความคาดคิดพัดใจของเราไป เราก็คิดหาตัวจำเลย นอกจากโจทก์แล้ว ไม่มีใครอื่น นอกจากชาวบ้านเท่านั้นที่เข้าไปในห้องน้ำ ถ้านาฬิกาตกอยู่ในนั้น มันจะไปเสียที่ไหนล่ะ เราก็จัดแจงเอาหนึ่งบวกหนึ่ง เอ.. สงสัยชาวบ้านเอาไปแน่ แต่เพราะดิฉันถูกสังขารจิตของตัวเองทรยศหักหลังมาจนเข็ด จึงไม่ยอมเผลอสติลงความเห็นเช่นนั้น ค่อยนึกทบทวนว่าจะทำอย่างไรดี ค้นห้องน้ำจนทั่วใหม่ แล้วลองเดินตรวจดูตามทางที่เธอออกจากห้องน้ำไปตากผ้าดูไปตลอดทาง จึงพบว่า นาฬิกาวางอยู่บนระเบียงกุฏิ

ข้าง ๆ ราวตากผ้า แสดงว่าเธอไม่ได้เอานาฬิกาใส่กระเป๋า แต่กำไว้ในมือ ครั้นจะตากผ้า จึงเอานาฬิกาวางไว้ก่อน ที่เรา**นึก**ว่า เรามีสติอยู่กับตัวตลอดเวลานั้นเป็นเพียง**ความคาดเดา** ใจที่ขาดการฝึกฝน ไม่รู้ว่าตนรักษาตัวของตัวไม่ได้ เพราะตลอดเวลา ตั้งแต่ไปอาบน้ำจนตากผ้าเสร็จนั้น สติไม่ได้อยู่กับการกระทำเหล่านั้นเลย จึงย้อนระลึกไม่ได้ และที่เป็นอันตรายหนักเข้าไปอีกคือ ไปสร้างเรื่องหลอกตัวเองอย่างสนิทใจว่า ได้เก็บใส่กระเป๋าแล้ว ถ้าเราขาดความรอบคอบ ด่วนเชื่อตามนั้น โดยไม่สอบหาความจริง เราก็จะสร้างอกุศลกรรมให้เป็นทุกข์เป็นโทษต่อตนโดยถ่ายเดียว เช่น คิดปักใจว่าชาวบ้านเอาไป มโนกรรมของเราก็เป็นอกุศลไปเบียดเบียน รังคัดรังแคจิตใจเขา คิดไม่ดีต่อเขาทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้ว เขาไม่ได้ทำอะไรเลย ถ้าเราเป็นคนปากเบา ก็อาจพูดปรักปรำ หรือพูดให้เขาเกิดความโกรธโทมนัสน้อยใจ เป็นอกุศลวจีกรรม เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบขึ้น เป็นอกุศลกายกรรม

การไม่มีสติอยู่รักษาใจ จึงทำทุกข์ทำโทษให้ชีวิตของแต่ละบุคคลเช่นนี้เอง โดยเจ้าตัวไม่รู้ตัวเลย

สิ่งที่พูดมาทั้งหมดนี้ อยู่ในระดับของความไร้สำนึกทั้งสิ้น ถ้ารู้ว่าตัวจะต้องเดินไปบนหนทางที่มีหนาม เราจะระมัดระวัง สติจะรอบคอบ ปัญญาจะคิดหาว่าทำอย่างไรจึงจะเดินไปโดยไม่เหยียบหนามเลย หรือเหยียบให้น้อยที่สุด หารองเท้ามาใส่ หรือทำอย่างไรก็ตาม ที่เป็นการปกป้องรักษาตน แต่ถ้าไม่ทราบว่ามีหนาม เราไม่มีสติ ไม่เห็นหนาม เป็นต้นว่า เราเดินคุยกับเพื่อนมาอย่างสนุกสนาน ไม่ได้ระมัดระวังตัว ครั้นเหยียบถูกหนามเต็มฝ่าเท้า อาจยั้งไม่ทัน ล้มกลิ้งลงไป หนามก็เลยไม่เพียงแต่ตำฝ่าเท้า หากตำตัวเราทั้งตัวเลย ทุกข์โทษที่เราก่อให้กับตัวเองทุกวัน ๆ นั้นก็มีที่มาทำนองนี้ทั้งสิ้น

พระพุทธองค์ทรงเน้นอย่างยิ่งว่า สตินั้นเป็นธรรมอันเดียว เป็นทางสายเอกสายเดียว ที่จะพาเราให้ไปถึงจุดหมายปลายทางด้วยความปลอดภัย

ที่สนทนากันมาทั้งหมดนี้ คงพอเป็นแนวทางที่ช่วยบอกว่า อะไรลิขิตชีวิตของเรา และตลอดการสัมมนาครั้งนี้ หากมีสิ่งใดที่ดิฉันได้ทำ เช่น ยกบางบุคคลขึ้นมาเป็นตัวอย่าง แล้วบังเอิญไปกระทบกระทั่ง ทำให้ท่าน

ไม่พอใจ ไม่ชอบ ดิฉันกราบขออภัยด้วย เพราะตั้งใจเพียงให้ท่านทั้งหลายเห็นภาพพจน์ เกิดความรู้สึกแจ่มชัดเพื่อนำไปพิจารณาว่า อะไรคือสิ่งที่เราปรารถนาให้ท่านได้เป็นหลัก เป็นแนวทางนำไปประยุกต์ใช้ ฝึกฝนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเท่านั้นเอง

กราบขอบพระคุณ

สอนตน

จดหมายถึง ศจ. นพ. สมพร บุษราทิจ ในประชุมปฏิบัติการเรื่อง 'พัฒนาตน' ณ ห้องประชุม ตึกศิษย์เก่าแพทย์ศิริราช เมื่อวันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๒๕

สมพรคะ

คนเราทุกคนที่ยังไม่ได้ขาดจากอวิชชาและอุปา-ทาน ก็เปรียบเสมือนคนตาบอดหกคนคลำช้าง แต่ละคนก็รู้เท่าที่สัญญา ความเคยชิน ขนบธรรมเนียม ประเพณีพาทำ แล้วทึกทักเหมาเอาว่า นั่นคือที่สุดของสิ่งนั้นแล้ว เราจึงเกิดความเห็นที่ขัดแย้งกัน เราจึงพยายามสอนผู้อื่นด้วยความรัก ความห่วง ความปรารถนาดี เพราะเชื่อเต็มหัวใจว่า สิ่งที่ผู้อื่นทำอยู่นั้นผิด หรือดีไม่เท่าสิ่งที่เรารู้ คนฆ่ากันตาย ประเทศต่อประเทศรบราฆ่าฟันกันเพราะสิ่งนี้

ถ้าเราฉุกคิดได้ว่า สิ่งที่แต่ละคนรู้นั้นเป็นเพียงบางส่วนของความจริง เช่น เราคลำเจอหูช้าง เราก็ว่าช้างเหมือนพัด อีกคนคลำเจอขา ก็ว่าช้างเหมือนเสา

เราก็ถูก เขาก็ถูก แต่ถูกไม่รอบ ถ้าเราจะพัฒนาตนเองให้รู้รอบ รู้จริง รู้แจ้ง เราต้องทำใจให้ว่างเปล่าเวลาฟังผู้อื่นพูด อย่าเอาความเชื่อ ความยึดมั่นในสิ่งที่เราคิดว่า 'รู้' มาเป็นจุดบอดครอบครองใจและสมองของเราจนเป็นน้ำชาล้นถ้วย ให้ฟังโดยทำตัวเราเป็นเหมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ เมื่อมีข้อมูลป้อนเข้ามา เราก็แก้ปัญหาเหล่านั้นด้วยสติ ด้วยปัญญา ด้วยเหตุผล แล้วพิจารณาไตร่ตรองตามไปโดยลำดับ ถ้าจะให้จริงแท้ก็ควรเดินตามไปคลำดูตรงที่เขาว่าเหมือนเสา ให้ได้สัมผัสจริง ๆ ว่า ยังมีที่แห่งหนึ่งซึ่งช้างไม่เป็นพัด แต่เป็นเสาจริง ๆ เมื่อได้สำรวจกว้างขวางออกไปด้วยสติ ด้วยปัญญา และด้วยเหตุผล เป็นบรรทัดฐานดังนี้ ผลที่สุดวันหนึ่งเราก็จะได้รู้จักช้างครบถ้วนทั้งตัว หรือรู้จักใจของเราเองชัดแจ้งตั้งแต่จิตสำนึก จิตใต้สำนึก ไปจนจิตไร้สำนึก

ที่เรายังคงไม่รู้จักช้างครบทั้งตัว เป็นเพราะเราไม่ยอมรับฟังสิ่งที่เรา 'คิด' ว่าเรารู้แล้ว อุปาทานทำให้เราปิดกั้นตัวของเราเองจากสัจธรรม แล้วก็งมยึดอยู่กับความหลง โดยเข้าใจ เชื่อมั่นว่า นั่นคือที่สุดของความจริงแท้แน่นอนแล้ว

ถ้าคุณสามารถอรรถาธิบายให้คนฟังแลเห็นจุดนี้ได้โดยแจ่มชัด สัมมนาครั้งนี้จึงจะเกิดประโยชน์ เพราะไม่มีประโยชน์ที่จะพัฒนา หากทั้งวิทยากรและผู้ร่วมสัมมนายังไม่ยอมเปิดใจของกันและกัน 'ฟัง' อีกฝ่าย การพัฒนานั้นเป็นเหมือนวงส่งกลับ (feedback loop) อย่าเผลอคิดว่าวิทยากรมีหน้าที่แก้ไขผู้ร่วมสัมมนาแต่ฝ่ายเดียว

เรา 'ฟัง' เสียงของความคิดของเราเองตลอดเวลา สักกายทิฐิ และมิจฉาทิฐิจึงท่วมท้นล้นในหัวใจของเราอยู่ตลอดเวลา แล้วเราก็เชื่อตามมัน เรามีแต่ความคิดซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสัญญาและอุปาทาน แล้วก็เชื่อสนิทใจว่ามันคือความจริง ครั้นความจริงปรากฏขึ้น แทนที่จะยอมรับ กลับโวยวายขัดขืน ต่อสู้ดิ้นรน ผลที่ได้รับจึงเป็นความทุกข์ทับถมทวีคูณขึ้นเรื่อย ๆ

เรา 'คิด' แล้วก็ทึกทักว่านั่นคือความจริง

แยก 'ความคิด' ให้ออกจาก 'ความจริง' เพราะความคิดคือสังขาร หากคิดด้วยความยึด ความหลงผิด มันก็คือสมุทัย โรงงานผลิตทุกข์ให้กับตัวเอง

คิดอย่างไรจึงจะเป็นมรรค

คิดด้วยเหตุผล และ สติปัญญา

อยู่อย่างไรจึงจะเป็นมรรค

อยู่แต่กับปัจจุบัน ที่นี่ และ ขณะนี้ อย่าแฉลบหลุดออกไปสู่อดีตหรืออนาคต การจะอยู่อย่างนี้ได้ ต้องอาศัยสติเป็นเครื่องรักษา เพราะทุก ๆ ขณะของชีวิต ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำอะไร มันเหมือนเรายืนอยู่ตรงทางสองแพร่ง เลี้ยวขวา คือด้วยเหตุผล สติ ปัญญา ก็เป็นมรรค ผลย่อมเป็นความสงบผาสุก เลี้ยวซ้าย คือด้วยอารมณ์ กิเลส ตัณหา มิจฉาทิฐิ ก็เป็นสมุทัย ผลก็คือทุกข์ ความคับแค้น เดือดร้อน

เราอยู่กันด้วยความรีบร้อน เขม็งเครียดอยู่กับกาลและสถานที่ อุปาทานสอนให้คิดว่า ถ้ายิ่งรีบเท่าไรยิ่งสำเร็จ น้ำขึ้นให้รีบตัก แต่ลืมนึกไปว่า การผลีผลามตอบสนองออกไปโดยอัตโนมัตินั้น คือการทำตามสัญญาและอุปาทาน ทำไปโดยขาดสติและปัญญา

เหมือนเราจะทำการทดลอง แต่ยังไม่มีค่าปกติ ไม่มีค่ามาตรฐานที่แน่นอน เชื่อถือได้ ครั้นรวบรวมผลการทดลองไปได้สักร้อย สองร้อย เกิดพบว่าค่าปกติใช้ไม่ได้ ตกลงต้องโยนผลเหล่านั้นทิ้ง แล้วตั้งต้นกันใหม่

ชีวิตของคนเราก็เหมือนกัน พิจารณาไตร่ตรองยังไม่ทันได้สัมมาทิฐิ เหมือนปรับกล้องจุลทรรศน์ยังไม่ทันชัดดีก็มอง แล้วลงความเห็นว่า เป็นนั่น เป็นนี่ แท้ที่จริงอาจเป็นขี้ฝุ่นบนกระจก หรือเงาจากแสงสะท้อนพร่ามาเข้ากล้อง ฯลฯ.. ฯลฯ ล้วนมายา ล้วนตะครุบเงามาหลอกใจของตัวเองทั้งสิ้น

เราจึงต้องหยุดใจของเราให้นิ่งสนิทด้วยสติและสมาธิ เหมือนปรับเลนส์กล้อง จนได้ภาพคมชัดที่สุด แล้วจึงมอง จึงสามารถพบความเป็นจริงตามสภาวะของมัน

มันเหมือนแย้งกันเอง จะไปให้ไกลที่สุด ให้เร็วที่สุด แต่ต้องหยุดให้นิ่งสนิท ให้เป็นศูนย์องศาสัมบูรณ์ ณ ที่ซึ่งอนุภาคทั้งปวงนิ่งสนิท ปราศจากการเคลื่อนไหว เมื่อนั้นแหละ ทุกอย่างจึงจะใส แจ่มชัด จนเราสามารถเห็นแทงทะลุเข้าไปถึงก้นบึ้งของใจของเราเองได้ เห็นเข้าไปถึงรากเหง้าของอวิชชาและอุปาทาน

เห็นโลกตามสภาพที่มันเป็น ไม่ใช่อย่างที่เราต้องการให้เป็น ถ้าเข้าใจตามนี้ถึงใจ ทุกข์ก็หมดไป

ถ้าเข้าใจกฎของกรรมและวิบาก ก็จะไม่หลุด

ออกไปจากปัจจุบัน เพราะปัจจุบันคือผลรวมของอดีตและอนาคต พร้อมมูลอยู่ตรง ณ ชั่วขณะเดี๋ยวนี้

อะไรที่บังเกิดขึ้น ณ ขณะเดี๋ยวนี้ คือ ผลของอดีตเหตุ และอะไรที่เราคิด พูด หรือทำ ณ ขณะเดี๋ยวนี้ คือเหตุของอนาคตผล

ปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นความจริง เป็นสาระ เป็นเครื่องบ่งชี้จุดหมายของเรา เราคือผู้ลิขิตการกระทำของเราเอง ถ้าอยากสงบ ผาสุก ก็ทำในสิ่งที่เป็นมรรค ถ้าอยากทุกข์ อยากเดือดร้อน ก็ทำแต่สมุทัย

รอบคอบ ไตร่ตรองให้รู้จริง ให้เป็นสัมมาทิฐิก่อนประกอบเหตุ เพราะเหตุเปรียบเสมือนเมล็ดพืชที่เราหว่านลงในดิน เมื่อเราหว่านลงไปแล้ว อย่าไปคิดจะบังคับให้มันเป็นอย่างอื่น เช่นเราหว่านเมล็ดน้อยหน่าแล้วจะมานั่งสร้างความคิดว่า เมื่องอกมาแล้ว มันจะต้องกลายเป็นต้นเงาะ ถ้าทำอย่างนั้น เราก็ต้องผิดหวังร่ำไป และในชีวิตจริง คนเราทำทุกข์ ทำโทษให้ตัวเองด้วยวิธีนี้ทั้งนั้น

เวลาประกอบเหตุ ไม่รอบคอบ ขาดสติ ขาดปัญญา ตอบสนองไปตามสัญญาอารมณ์ อุปาทาน

อวิชชา แล้วก็มาสร้างความคิดเอาว่า ผลควรจะเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ โดยไม่ดูตามเหตุ ครั้นผลตามเป็นจริงเกิดขึ้นมา ก็ไม่ยอมรับ คิดจะลบแก้ให้เป็นอย่างที่ใจคิดปรารถนา มันจึงทุกข์ จึงเป็นโรคประสาท จึงทะเลาะวิวาทฆ่าฟันกัน

ถ้าคุณกำหนดใจของคุณให้นิ่ง ให้เที่ยง คุณจะรู้ว่าฉันไม่ได้ทิ้งคุณเลยตลอดการสัมมนาครั้งนี้ ตั้งใจและเต็มใจช่วยอยู่ตลอดในทุกกรณี และหวังอย่างยิ่งว่า คุณจะได้ธรรมะอย่างมากมายจากการจัดครั้งนี้

อย่าลืมว่า แท้จริงแล้ว มันไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีสมพร ไม่มีแป้น มีแต่กิเลสกับธรรมะที่คลุกเคล้ากันเป็นสายโซ่ของกรรมและวิบาก กรรมและวิบาก พอกทับอยู่กับจิตแต่ละดวง เห็นกิเลสในผู้อื่นให้หมุนกลับมาขุดค้นในใจของเรา เพราะตราบเท่าที่เรายังไม่ใช่พระ-อรหันต์ กิเลสนั้น ๆ ก็ยังเกาะอยู่กับใจเรา เหมือนภาพบนจอหนัง มันจะขรุขระน่าเกลียดเหมือนฉายหนังกลางแปลง เช่นในคนไข้โรคจิต หรือละเมียดละไม น่ารักน่าใคร่ เพราะฉายบนจอเล็กวางติดเครื่องฉาย เช่นคนที่มีสติควบคุม คอยรักษาให้ประพฤติแต่สิ่งที่ควร ก็มีค่า

เท่ากัน เพราะภาพนั้นยังติดอยู่กับแผ่นฟิล์ม ซึ่งหมายถึงยังฝังรากอยู่ในใจของเรา เปรียบเหมือนเมล็ดข้าวเปลือกถ้าเผลอมันย่อมงอกขึ้นมาได้เสมอ แต่หากหุงให้สุกแล้วจะทำอย่างไรก็ไม่งอก

เมื่อเราเห็นอะไรในคนอื่น สิ่งอื่น ให้หวนกลับย้อนมาขุดค้นสิ่งนั้นในตัวเอง ตั้งอกตั้งใจขุดให้เจอจนได้ เจอแล้วก็ให้ขุดรากถอนโคนของมันทิ้งไปเสีย ป่าของเราก็จะโล่งเตียนสะอาดสะอ้านขึ้น

การจะบอกให้คนตาบอดเห็นว่า ท้องฟ้าเป็นสีฟ้าสดสวยอย่างไรนั้น ไม่มีประโยชน์ที่จะไปนั่งบรรยายเป็นคุ้งเป็นแควให้เขาฟัง แต่ให้หาทางรักษาตาที่บอดของเขาให้หายเสียก่อน แล้วจูงเขาออกไปกลางแจ้ง ชี้ให้ดูว่า 'นี่อย่างไรท้องฟ้า' เท่านั้นเป็นอันจบปัญหา

คนที่ยึดอยู่กับสัญญา อุปาทาน มิจฉาทิฐิ ก็เปรียบเสมือนคนตาบอด คุณต้องหาแยบคายอุบายมารักษาตาของเขาให้หายบอดเสียก่อน อย่าไปเพ่งเล็งในอันที่จะบอกเขาว่า ท้องฟ้าสวยอย่างนั้น แจ่มใสอย่างนี้ ฯลฯ เสียเวลา เสียแรงเปล่า ศึกษาให้เข้าใจถึงสัญญา อุปาทานของเขา แล้วอาศัยสัญญาอันนั้นเป็นฐาน ที่จะเปลี่ยน

อารมณ์ให้กลายเป็นปัญญาขึ้นมา

ความคิดปรุง หรือที่เราเรียกว่าสังขารนั้น ด้วยตัวของมันเองเป็นของกลาง ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ถ้าเราคิดปรุงด้วยอารมณ์ ด้วยกิเลส มันก็เป็นสัญญา เป็นอุปาทาน เป็นทุกข์ รู้ชัดอย่างนี้แล้ว ก็คอยสอดแทรกเปลี่ยนสัญญาของเราให้มาคิดด้วยเหตุผล ด้วยธรรมะ เพื่อจะได้เกิดเป็นสัมมาทิฐิ เป็นปัญญาเห็นชอบตามเป็นจริง

ไม่ทราบเหมือนกันว่า ทั้งหมดที่เขียนมานี้ จะช่วยให้คุณเห็นช่องทางกว้างขึ้น แจ่มชัดขึ้น หรือกลับทำให้ทรุดโทรมเสื่อมทรามกันแน่ หากเป็นประการหลังก็ขออโหสิด้วย

ขอให้อานิสงส์แห่งความปรารถนาดีของคุณที่จะเอาสิ่งที่คุณเห็นว่าเป็นหนทางที่ถูก ที่เลิศ ที่สงบผาสุก มาแบ่งปัน เจือจาน ให้ผู้อื่นได้ลิ้มรส แล้วบังเกิดเป็นความผาสุกใจนั้น เป็นเครื่องคุ้มครองรักษาคุณให้เจริญในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

กรุณาอนุญาตให้ฉันได้เตือนคุณสักนิดเถิดว่า โปรดรอบคอบอย่างยิ่งในทุกกรณี เพราะตัวของเราเองก็ยังไม่หมดจากอวิชชา และอุปาทาน อย่าให้ความ

ปรารถนาดีของเรา กลายเป็นการฆ่าเขาด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะถ้าเขายังไม่รู้ เขาจะแสวงหาจนเจอคำตอบที่ถูกต้อง แต่ถ้าเราเอาคำตอบที่ผิดไปบอกเขา แล้วเขาสำคัญว่านั่นคือสัจธรรมแล้ว เราก็ฆ่าเขาชัด ๆ

ไม่เป็นการเสียหายเลยที่จะบอกว่าไม่ทราบในสิ่งที่เราเองก็ไม่เคยรู้เห็นเป็นขึ้นในใจ

อย่ามัวบรรยายว่าน้ำตาลหวานอย่างนั้น หวานอย่างนี้ แต่จงเอาน้ำตาลแตะไปที่ลิ้นของเขา แล้วบอกว่านี่แหละน้ำตาลหวานอย่างนี้เอง ฉันใด จะให้เขาซาบซึ้งในรสแห่งธรรม ก็อย่ามัวเสียเวลาบรรยายมากมาย แต่เอาธรรมะมาให้เขาได้ลิ้มชิมเอาเองเถิด

รักและคิดถึงเสมอ

แป้น

ธัมโม ปทีโป ...

(พระธรรมของพระศาสดา
สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป)

จากหนังสือ อนุสรณ์ในงานฌาปนกิจ
นางดนัย พิพิธพจนการณ์
๒๐ พฤษภาคม ๒๕๒๗

โลกทุกวันนี้ กลายสภาพเป็นโรงบ่มทุกข์ไปแล้วหรืออย่างไร เพราะไปทางไหนก็เจอแต่คนแบกทุกข์ทั้งนั้น ทุกข์เรื่องปัญหาครอบครัว ทุกข์เรื่องการครองชีพ ทุกข์เรื่องหน้าที่การงาน มีแต่ทุกข์ และทุกข์ และทุกข์ ไม่รู้จบ

แต่ถ้าพิจารณาโดยรอบ จะเห็นได้ว่า ทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงนี้ มีมาแต่ดึกดำบรรพ์ เรียกได้ว่าเป็นของคู่โลก พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นประจักษ์ชัด จึงทุ่มเททุกสิ่งเป็นเดิมพัน เพื่อหาทางดับทุกข์ เมื่อพบแล้ว ด้วยพระกรุณาธิคุณที่กว้างล้ำลึกดุจห้วงมหรรณพ ก็มิได้หวงแหนเก็บงำไว้แต่เพียงเฉพาะพระองค์ กลับเมตตาเสียสละ เหนื่อยยากนานัปการเพื่อแสดงธรรม เครื่อง

ออกจากทุกข์ โปรดสัตว์โลกโดยทั่วหน้ากัน ไม่ได้เลือกเฉพาะชั้น วรรณะ หรือบุคคล ตามความรัก ความชัง

เมตตาของพระพุทธองค์เปรียบประดุจน้ำฝนเมื่อหลั่งออกมาแล้ว ย่อมชุ่มฉ่ำเสมอกันหมด ไม่เลือกที่ลุ่ม ที่ดอน หากใจดวงนั้นเปิดกว้าง เป็นภาชนะที่รับธรรม ไม่ว่าจะเป็นจักรพรรดิ หรือทาส ยาจกเข็ญใจ ย่อมได้รสแห่งธรรมเสมอหน้ากัน แต่ถ้าใจนั้นหยาบกระด้าง เป็นภาชนะปิด เพราะยึดมั่นถือรั้นในทิฐิของตนจนเป็นชาล้นถ้วย ก็เปรียบเหมือนเขาผู้นั้นเข้าไปอยู่เสียในถ้ำ ในเงื้อมผา แม้ฝนจะตกติดต่อกันจนน้ำเอ่อ ท่วมโลก บุรุษนั้นก็ยังแห้งผาก เพราะมิอาจสัมผัสความชุ่มชื้นร่มเย็นแห่งธรรม ฉันนั้น

ธรรมที่ทรงแสดง เป็นเครื่องออกจากทุกข์นั้นคือ อย่างไร

ธรรมที่พระสุคตประกาศ ดังจะเห็นได้ในบทสวดมนต์แปล มีว่าดังนี้

"พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้อย่างนี้ว่า
แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์
แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์

แม้ความตายก็เป็นทุกข์

แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

มี่ความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่น ก็เป็นทุกข์

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ รูป

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ เวทนา

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สัญญา

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สังขาร

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ วิญญาณ

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ์ เหล่านี้เอง"

... เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ์ เหล่านี้เอง ...

สรุปแล้ว ถ้าผู้ใดรู้อุปาทานขันธ์ตามความเป็นจริง แล้วปล่อยวาง ทุกข์ย่อมดับไป

ที่ว่า อุปาทาน อุปาทาน นั้น มันคืออย่างไรกัน

เราจะทำอย่างไรจึงกำหนดรอบรู้มันได้

อุปาทานได้แก่ความอยาก ความไม่อยากอย่างรุนแรง ทำให้ใจไปยึดติดในสิ่งนั้น ๆ จนดึงดันขัดแย้งไม่ยอมรับสภาวะความจริง

ดังได้ยินมา สมัยหนึ่งพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นนกยูง มีขนสีเหลืองเหมือนทอง จึงมีชื่อว่านกยูงทอง อาศัยอยู่บนภูเขาแห่งหนึ่ง ตามปกติพอถึงเวลาเช้า นกยูงตัวนี้จะไปจับบนยอดเขา หันหน้าไปทางทิศตะวันออก จับตาดูดวงอาทิตย์ที่แรกขึ้น แล้วเจริญมนต์ว่า พระ-อาทิตย์เป็นดวงตาของโลก เป็นเอกราช มีสีเหมือนทอง ส่องพื้นพิภพให้สว่าง ข้าพเจ้าขอน้อมนมัสการพระ-อาทิตย์นั้น ขอให้คุ้มครองข้าพเจ้าให้เป็นสุขตลอดวัน พอเจริญมนต์แล้วก็ไปหาอาหาร การเจริญมนต์นี้ เพื่อคุ้มครองป้องกันตนในเวลากลางวัน ครั้นเย็นกลับจากหาอาหารแล้ว ขึ้นไปจับบนยอดเขา หันหน้าไปทางทิศตะวันตก ก็เจริญมนต์ว่า ข้าพเจ้าขอน้อมนมัสการพระ-อาทิตย์อันเป็นดวงตาของโลก เป็นเอกราช มีสีเหมือน

ทอง กำลังตกไปแล้ว ขอให้คุ้มครองข้าพเจ้าให้เป็นสุข ตลอดคืน จริยาวัตรดังกล่าวนี้ นกยูงทองได้ทำเป็นนิตย์ ทุกวันทุกคืน จึงอยู่เป็นสุขปราศจากอันตรายตลอดมา

อยู่มาวันหนึ่ง พระนางเขมา อัครมเหสีของพระเจ้าพาราณสี ทรงสุบินเห็นนกยูงทองแสดงธรรมที่ไพเราะจับใจให้ฟัง ครั้นตื่นขึ้นจึงกราบทูลพระราชสามี และทูลประสงค์จะฟังธรรมของนกยูงทองจริง ๆ ดังพระสุบินนั้น พระเจ้าพาราณสีจึงสืบถามเหล่าพรานทั้งหลาย ก็มีลูกชายของพรานคนหนึ่ง ได้ทราบจากพ่อว่าที่ภูเขาโน้น มีนกยูงสีทองอาศัยอยู่ พระองค์จึงรับสั่งให้พรานผู้นี้ไปจับนกยูงให้ได้เป็น ๆ มาถวาย อาศัยมนต์ที่นกยูงทองเจริญอยู่เป็นนิจ แม้พรานจะเอาบ่วงไปดักในที่ที่มันเที่ยวหากิน ถึงเหยียบถูกบ่วง บ่วงก็ไม่รัดเท้า พรานพยายามดักอยู่ถึง ๗ ปี ก็จับไม่ได้ จนตัวเองตาย เมื่อพระนางเขมาไม่ได้สมปรารถนา ก็ตรอมพระทัยจนสิ้นพระชนม์ พระเจ้าพาราณสีพิโรธนกยูงทองเป็นอย่างยิ่ง หาว่านกยูงเป็นต้นเหตุให้พระมเหสีสิ้นพระชนม์ จึงทรงจองเวร คิดหาวิธีที่จะทำให้นกยูงต้องเดือดร้อน ในที่สุดก็ให้อาลักษณ์จารึกหนังสือไว้บนแผ่นทองว่า

มีนกยูงทองตัวหนึ่ง อาศัยอยู่ที่ภูเขา ถ้าใครได้กินเนื้อนกยูงตัวนี้ จะมีอายุยืนไม่แก่ไม่ตาย จารึกแล้วก็เอาแผ่นทองบรรจุหีบเก็บไว้เพื่อคนภายหลังได้อ่าน

หลังจากที่พระเจ้าพาราณสีสวรรคตแล้ว พระราชาองค์หนึ่งทรงอ่านแผ่นทองแล้วเชื่อว่าเป็นความจริง จึงรับสั่งให้พรานไปดักจับ ก็ไม่สำเร็จ ในที่สุดมีพรานคนหนึ่งเฝ้าสังเกตเห็นว่าบ่วงไม่รูดรัดเท้านกยูงตัวนี้ จึงสะกดรอยดู ก็เห็นนกยูงเจริญมนต์ทุกเช้าทุกเย็น จึงคิดว่า หากวันไหนนกยูงไม่ทันได้เจริญมนต์ ตนคงมีโอกาสจับได้ พรานจึงไปจับนางนกยูงตัวหนึ่งมาฝึกหัดให้รู้อาณัติสัญญาณ เช่นดีดนิ้วมือ นางนกก็ร้อง ปรบมือก็ฟ้อน เมื่อฝึกได้ชำนาญแล้ว จึงเอานางนกไปแต่มืดก่อนพระอาทิตย์ขึ้น แล้วดักบ่วงไว้ก่อนเวลาที่นกยูงทองจะเจริญมนต์ ครั้นเรียบร้อยแล้วก็ดีดนิ้วมือ นางนกก็ส่งเสียงร้องด้วยสำเนียงไพเราะ พอนกยูงทองได้ยินเสียงร้องของนางนก ก็เกิดความกระสันจนลืมเจริญมนต์โผบินไปยังที่นางนก ก็พอดีเท้าสอดเข้าไปในบ่วง บ่วงที่ไม่เคยรูดรัดก็รูดรัดมัดเท้านกยูงทองจนแน่น นายพรานจึงจับไปถวายพระเจ้าแผ่นดิน พระเจ้าแผ่นดิน

ใคร่จะสนทนากับนกยูงก่อน นกยูงจึงทูลถามเหตุที่ทรงให้ดักจับ พระเจ้าแผ่นดินก็ตรัสเล่าว่าใครได้กินเนื้อนกยูงทองแล้ว จะอายุยืน ไม่แก่ไม่ตาย นกยูงจึงทูลว่า ถ้าเนื้อตนวิเศษเช่นนั้น ตนเองคงไม่ตาย แต่นี่ตนเองยังต้องตาย เหตุไฉนผู้ที่กินเนื้อตนจะไม่ตายเล่า แล้วนกยูงทองก็แสดงอานิสงส์ของการไม่เบียดเบียนสัตว์ จนพระเจ้าแผ่นดินจับใจ ทรงปล่อยนกยูงทองไป และประกาศมิให้ราษฎรทำร้ายสัตว์ทั้งหลายในพระราชอาณาจักร

จากเรื่องชาดกนี้ จะเห็นได้ว่าใจของปุถุชนคนทั่วไป เป็นดังพระนางเขมา และพระเจ้าพาราณสี เมื่อเกิดความอยากในสิ่งใดขึ้นแล้ว จะไม่มีสติระงับ ไม่รู้จักจำกัด ยับยั้งตนให้ไม่ไปทำร้าย หรือเบียดเบียนผู้ใด ท่านอยากได้นกยูงทองมาแสดงธรรมให้ฟัง ท่านก็จัดการเอาดังต้องการ โดยไม่คำนึงว่านกยูงจะเดือดร้อนหรือไม่ ครั้นอำนาจที่เคยบริหารได้ดังใจไม่สัมฤทธิ์ผล ก็โทมนัสคับแค้นใจ สะสมเป็นทุกข์ขึ้นทำร้ายจิตใจตนเอง อุ-

ปาทานที่ยึดอยากในนกยูงทอง ทำให้ใจไม่ยอมรับความจริงที่ว่า พรานไม่สามารถดักมาให้ได้ เฝ้าครุ่นคิดต้องการ ปรารถนา จนเป็นไฟทุกข์ร้อนรุ่ม คุเผาจนตัวเองมอดไหม้ ตรอมใจตาย คู่กรณี คือ นกยูง ก็ไม่ได้รู้เลยว่าตนเป็นสาเหตุให้อีกฝ่ายทุกข์จนถึงตายไป เหตุจริง ๆ นั้นไม่มีอะไรเลย แต่ใจที่ไม่รอบรู้ ที่ถูกตรึงยึดไว้ด้วยอุปาทาน ความยึดมั่นถือรั้นนั้นต่างหากที่เป็นตัวก่อทุกข์ ก่อแล้วก็ยังไม่เห็นว่า แท้จริงตนเป็นผู้ฆ่าตัวของตัวเอง กลับหลงป้ายความผิดไปว่า นกยูงเป็นเหตุทำให้ตนต้องตาย แท้จริงนั้นกิเลสในใจของตนต่างหากที่เป็นเหตุ ถ้าดับความอยากที่ไม่ถูกทำนองคลองธรรมเสียได้ทุกข์ย่อมดับ

พระเจ้าพาราณสีก็เช่นกัน ขาดปัญญาพิจารณาตามความเป็นจริง เมื่อพระมเหสีสิ้นพระชนม์ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ เป็นทุกข์ กิเลสในใจก็ชักจูงให้เห็นผิดไปว่า อะไรที่ทำให้พระมเหสีไม่ได้ดังพระทัยนั้นเป็นผู้ผิด สมควรต้องได้รับโทษ จิตจึงไปก่อเวรกับนกยูง คิดจองล้างจองผลาญให้ต้องตายตกตามพระมเหสีไป การแก้ปัญหาด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ขาดสติ ขาดปัญญา ขาดคุณธรรม เช่นนี้ ย่อมชักพาชีวิตไปสู่ความหายนะ เพราะยิ่งกระทำ จิตใจก็ยิ่งหยาบมืดมัวด้วยอวิชชาและอุปาทาน เป็นการสร้างบาป สร้างหนี้สินให้ตนเองโดยเปล่าประโยชน์

สมัยพุทธกาล มีพราหมณ์ผู้หนึ่งโกรธเกรี้ยวพระพุทธองค์ จึงไปยืนบริภาษท่าน พร้อมทั้งสำทับว่าหากตนฆ่าท่านเสียได้ ความโกรธจึงจะระงับดับไป พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า "พราหมณ์ ท่านจงตั้งสติให้เที่ยง เพ่งมองใจของท่านเองว่า ความโกรธของท่านจะระงับดับสนิทได้เพราะการฆ่าเรา หรือเพราะท่านฆ่ากิเลส คือ โทสะในจิตของท่านกันแน่"

ขันธ์ โดยลำพัง มิใช่ทุกข์ แต่อุปาทานขันธ์ คือตัวทุกข์

รูปขันธ์ คือ พระสรีรกายของพระพุทธองค์มิใช่เหตุแห่งทุกข์ เพราะมันเป็นสภาวะกลาง ๆ ตามธรรมชาติ เมื่อตากระทบกับรูปกายของท่าน จักขุวิญญาณก็รับรู้ว่านี้พระพุทธองค์ เช่นเดียวกับเราเห็นภูเขา ต้นไม้

แต่ความทุกข์ที่เผารุ่มร้อนอยู่ในจิตใจของพราหมณ์

เนื่องมาแต่อุปาทานที่เข้าไปยึดติดในรูปของท่าน สำคัญผิดถือรั้นไปว่า รูปนั้นเป็นต้นเหตุให้เพื่อนพราหมณ์ด้วยกันละทิ้งลัทธิพราหมณ์ มาเคารพเลื่อมใส บวชเป็นภิกษุ หาได้พิจารณาให้รอบคอบไม่ว่า เหตุเพราะธรรมที่ท่านทรงแสดง เป็นสัทธรรม เป็นความจริง ที่ใครหักล้างไม่ได้ เป็นเครื่องชี้ทางออกจากทุกข์ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถละกิเลส เครื่องโสเล เป็นอริยบุคคลบรรลุสุขอันเกษม

เมื่อพราหมณ์ฟังคำของพระพุทธองค์ ฉุกคิดได้เกิดปัญญาเห็นตามเป็นจริงว่า เพราะตนเอาความโกรธไปยึดเข้ากับพระพุทธองค์ แล้วเห็นไขว้เขวไปว่า ท่านเป็นเหตุให้ตนทุกข์ แท้ที่จริงแล้ว ทุกข์นั้นมาแต่กิเลสในใจของตนต่างหาก ใจจึงวางอุปาทาน เกิดความสงบปีติ สิ้นทิฐิ ก้มลงกราบพระพุทธองค์ ปวารณาตนเป็นสาวก

ถ้าเรากระทำอย่างพราหมณ์ มีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นในชีวิต หยุดใจให้สงบ ตั้งสติให้เที่ยง แล้วเพ่งพิจารณาหาเหตุผลตามความจริง อย่าปล่อยให้ความจำเก่า ๆ คือ สัญญา อารมณ์ และการปรุงคิด คือ สังขาร

ลากจูงใจของเราไปด้วยกิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน เราก็จะค่อยเป็นอิสระจากทุกข์โดยลำดับ

เปรียบเหมือนเราเดินไปในสวนที่รกและมืดครึ้ม ใจมีความกลัวงูเป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว พอเห็นกองเชือกเก่า ๆ กองขวางทางอยู่ อุปาทานในใจจะบอกว่างู และผลักให้เราหลับหูหลับตาวิ่งหนีโดยอัตโนมัติ ซึ่งอาจวิ่งไปสะดุดตอไม้ ล้มลงขาหัก หรือถ้าบังเอิญเราเป็นโรคหัวใจอยู่ก่อน ความกลัวที่จู่โจมเข้ามาโดยกะทันหันอาจทำให้หัวใจวายโดยเฉียบพลันจนถึงตายได้

สาเหตุจริง ๆ ไม่มี แต่อุปาทานสร้างเงาหลอนของงูขึ้น และหลอกใจตนเองได้สำเร็จ เห็นจริงจัง จนสำคัญผิดว่าเป็นเรื่องจริง การกระทำ คือ กรรมที่ประกอบสนองต่อเงาหลอนนั้นเป็นเรื่องจริง เพราะการล้มขาหัก หรือหัวใจวายตายไปนั้น เป็นความจริง เป็นวิบากหรือผลของการกระทำของเราเอง เหมือนเราเอาเม็ดหญ้าคาหว่านลงในนา เราย่อมได้ต้นหญ้าคางอกขึ้นมาบาดเท้าของเราเอง

พระพุทธองค์ทรงเห็นประจักษ์ชัดดังนี้ ท่านจึงทรงสลด เบื่อหน่ายต่อภาวะที่จิตใจของสัตว์โลกขาด

ที่พึ่ง ทุกข์ร้อนระส่ำระสายเพราะความรู้ไม่รอบ รู้ไม่เท่าทันมายา เงาหลอกหลอนเหล่านี้ ท่านจึงทรงสอนให้หยุด ทวนกระแสของใจกลับมาเพ่งพิจารณา ทำความรู้จักกับใจของตนเอง แทนการวิ่งเตลิดหนีเงาของตัว หรือไล่ตะครุบเงาของตัว เพราะยิ่งวิ่ง เงาก็ยิ่งเคลื่อนเร็วขึ้นเท่านั้น ทำให้เราเหนื่อยโดยเปล่าประโยชน์ หรืออาจขาดทุนสูญกำไร ก่อหนี้สินล้นพ้นตัวขึ้นมา เป็นทุกข์เป็นโทษอีกด้วย

ท่านทรงสอนให้เราเจริญสติ คือความระลึกรู้ความสำนึกตัวทั่วพร้อม ให้พยายามเจริญสติให้อยู่กับใจตลอดเวลา ก่อนจะสนองตอบสิ่งกระทบใด ๆ ให้ทำความรู้จักสิ่งกระทบนั้นตามเป็นจริงเสียก่อน เช่น เมื่อใจบอกว่างู ทั้งที่ตาก็ยังเห็นไม่ชัดเจน เราต้องหยุดตั้งสติคิดหาเหตุผล เอาไฟฉายส่องจนเห็นชัดเจน ซึ่งเปรียบเหมือนค้นคิดจนเกิดปัญญาแก้เหตุนั้น ๆ ตกไป หรือหากไม่มีไฟ คือปัญญายังไม่เพียงพอ ก็เลี่ยงหาทางเดินที่จะไม่เป็นอันตรายจากงู เป็นการแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้า รักษาตัวรอดปลอดภัยชั่วครั้งชั่วคราวไปก่อน

ดังได้ยินมา อีกสมัยหนึ่ง พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญาช้างฉัททันต์ ช้างเผือก มีงายาวงดงามมาก ประกอบด้วยรัศมี ๖ ประการ เป็นหัวหน้าโขลงช้าง มีช้าง ๘,๐๐๐ เป็นบริวาร พำนักอยู่ในราวป่าแห่งหนึ่งใกล้สระฉัททันต์ อัครมเหสีของพระโพธิสัตว์นั้นมีสอง ชื่อจุลสุภัททา กับมหาสุภัททา

วันหนึ่ง ช้างทั้งหลายมาแจ้งว่า ป่าสาละใหญ่ดอกบานแล้ว พญาฉัททันต์คิดว่า เราจักเล่นกีฬาดอกสาละ จึงไปยังป่าสาละนั้นพร้อมทั้งบริวาร เอากระพองชนไม้สาละต้นหนึ่ง ซึ่งมีดอกบานสะพรั่ง นางจุลสุภัททายืนอยู่ด้านเหนือลม ใบสาละที่เก่า ๆ ติดกับกิ่งแห้ง ๆ และมดแดงมดดำ จึงตกต้องสรีระของนาง นางมหาสุภัททายืนอยู่ด้านใต้ลม เกสรดอกไม้และใบสด ๆ ก็โปรยปรายตกต้องสรีระของนาง นางจุลสุภัททาคิดว่า พญาช้างนี้โปรยปรายเกสรดอกไม้และใบสด ๆ ให้ตกต้องบนสรีระภรรยาที่ตนรักใคร่โปรดปราน แต่เราสิกลับให้แต่ใบไม้เก่าติดกับกิ่งแห้ง ๆ มีทั้งมดแดงมดดำ เราจักตอบแทนให้สาสม แล้วจองเวรในพญาช้าง

อยู่มาวันหนึ่ง พญาช้างพร้อมด้วยบริวาร ลงสู่

สระฉัททันต์เพื่ออาบน้ำ ช้างหนุ่ม ๒ เชือก เอางวงกำหญ้าไทรมาให้พญาช้างชำระขัดสีกาย ครั้นพญาช้างอาบน้ำขึ้นมาแล้ว จึงให้นางช้างทั้งสองลงอาบ ครั้นนางช้างทั้งสองขึ้นมาแล้ว พากันไปยืนเคียงพญาฉัททันต์ ต่อแต่นั้น ช้างทั้ง ๘,๐๐๐ ก็ลงสระ เล่นกีฬาน้ำ แล้วนำเอาดอกไม้นานาชนิดมาจากสระ ประดับตกแต่งพญาช้าง เสร็จแล้วประดับนางช้างต่อภายหลัง คราวนั้นมีช้างเชือกหนึ่ง เที่ยวไปในสระได้ดอกปทุมใหญ่ มีกลีบ ๗ ชั้น จึงนำมามอบแด่พญาช้าง พญาฉัททันต์เอางวงรับดอกปทุมมา โปรยเกสรลงที่กระพอง แล้วยื่นให้แก่นางมหาสุภัททาผู้เชษฐภรรยา นางจุลสุภัททาเห็นดังนั้น จึงคิดน้อยใจว่า พญาช้างให้ดอกปทุมใหญ่ กลีบ ๗ ชั้น แก่ภรรยาที่รักโปรดปรานแต่ผู้เดียว ส่วนเราไม่ให้ จึงได้ผูกเวรในพญาช้างซ้ำอีก

อยู่มาวันหนึ่ง เมื่อพญาช้างโพธิสัตว์ จัดปรุงผลมะซางและเผือกมันด้วยน้ำผึ้ง ถวายพระปัจเจกพุทธเจ้า ๕๐๐ ให้ฉัน นางจุลสุภัททาได้ถวายผลาผลที่ตนได้แก่พระปัจเจกพุทธเจ้า แล้วตั้งความปรารถนาว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ดิฉันเคลื่อนจากอัตภาพนี้ ในชาตินี้แล้ว

ขอให้ได้บังเกิดในตระกูลมัทราช และได้นามว่าสุภัททาราชกัญญา ครั้นเจริญวัยแล้ว ขอให้ได้เป็นอัครมเหสีของพระเจ้าพาราณสี เป็นที่รักใคร่โปรดปรานของพระองค์ จนสามารถทำอะไรได้ตามชอบใจ สามารถทูลท้าวเธอให้ทรงใช้นายพรานคนหนึ่ง มายิงช้างเชือกนี้ด้วยลูกศรอาบยาพิษ จนถึงแก่ความตาย และให้นำงาทั้งคู่อันเปล่งปลั่งด้วยรัศมี ๖ ประการมาได้ นับแต่วันนั้นมา นางช้างจุลสุภัททามิได้จับหญ้า จับน้ำ ร่างกายผ่ายผอมลง ไม่นานนักก็ล้ม ไปบังเกิดในพระครรภ์ แห่งพระอัครมเหสีของพระราชา ในแคว้นมัทรัฐ เมื่อประสูติออกมาแล้ว เจริญวัยขึ้น ชนกชนนีพาไปถวายแด่พระเจ้าพาราณสี นางเป็นที่รักใคร่ โปรดปรานของพระเจ้าพาราณสี จนได้เป็นประมุขแห่งนางสนมหมื่น-หกพันนาง ทั้งได้ญาณเครื่องระลึกชาติหนหลังได้ พระ-นางสุภัททาทรงดำริว่า ความปรารถนาของเราสำเร็จแล้ว คราวนี้จักให้ไปเอางาทั้งคู่ของพญาช้างมา แต่นั้นพระนางก็เอาน้ำมันทาพระสรีระ ทรงผ้าเศร้าหมองแสดงพระอาการเป็นไข้ เสด็จสู่ห้องสิริไสยาสน์ ครั้นพระเจ้าพาราณสีทรงทราบว่าพระนางประชวร ก็เสด็จ

ไปเยี่ยม พระนางสุภัททาทูลว่า หม่อมฉันแพ้พระครรภ์ และฝันเห็นสิ่งที่หาไม่ได้ง่าย ทูลขอพระเจ้าพาราณสีให้เรียกพรานป่าทั้งหมดในแคว้นของพระองค์มาประชุมกัน แล้วจึงจะแจ้งเหตุที่แพ้พระครรภ์ให้ทราบ

พระเจ้ากรุงพาราณสีตรัสรับคำ แล้วสั่งหมู่อำมาตย์ให้ไปเรียกพรานป่ามา เมื่อพรานป่าทั้งหมดมาประชุมกันแล้ว พระเทวีจึงตรัสว่า จงฟัง เราฝันเห็นช้างเผือกผ่อง งามีรัศมี ๖ ประการ เราต้องการงาช้างคู่นั้น เมื่อไม่ได้ ชีวิตก็เห็นจะหาไม่

พรานไพรทูลถามว่า พญาช้างนั้นอยู่ทิศใด

พระนางสุภัททาราชเทวี ทรงพินิจดูพรานป่าทั้งหมด ทรงเห็นพรานป่าคนหนึ่ง ชื่อโสณุดร เคยเป็นคู่เวรของพญาช้าง ปรากฏเป็นเยี่ยมกว่าพรานทุกคน ทรงดำริว่า ผู้นี้จักสามารถทำตามคำของเราได้ แล้วกราบทูลขอพระบรมราชานุญาต พาพรานโสณุดรขึ้นไปยังพื้นปราสาทชั้นที่เจ็ด เปิดสีหบัญชรด้านทิศอุดรชี้ทิศทางที่อยู่ของพญาช้าง พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดให้ทราบ แล้วปลอบโยนว่า ในชาติก่อนเราได้ถวายทานแก่พระปัจเจกพุทธเจ้าแล้ว ตั้งความปรารถนาไว้ว่า

ขอให้เราสามารถฆ่าพญาช้างฉัททันต์เชือกนี้ เอางาทั้งคู่มาให้ได้ ความปรารถนาที่เราตั้งไว้ต้องสำเร็จ เจ้าไปเถิด อย่ากลัวเลย

พรานโสณุดรรับปฏิบัติตามพระเสาวนีย์ เดินทางดั้นด้นไปจนถึงที่พักของพญาช้าง ซุ่มรอจนช้างทั้งหลายไปอาบน้ำกันแล้ว จึงขุดหลุมพรางตรงที่อยู่ของพญาช้าง เอากระดานปูลาดปากหลุม เกลี่ยหญ้าและใบไม้พรางไว้ แล้วตนเองโพกศีรษะ นุ่งห่มผ้าสีเหลืองถือธนูพร้อมด้วยลูกดอกอาบยาพิษเตรียมลงไปยืนอยู่ในหลุม เมื่อพญาช้างอาบน้ำแล้ว มายืนอยู่ข้างหลุม พรานได้โอกาสจึงน้าวธนูปล่อยลูกศรถูกพญาช้าง ทะลุไปตรงนาภีประเทศ ทำลายอวัยวะเช่นไตเป็นต้นให้แหลกละเอียด ตัดไส้น้อยเรื่อยไป จนทะลุออกทางเบื้องหลังของพญาช้าง แล่นเลยไปในอากาศ แผลเหวอะหวะ คล้ายถูกคมขวานฉะนั้น เลือดไหลนอง บังเกิดทุกขเวทนาเหลือกำลัง พญาช้างถูกยิงแล้ว ก็ร้องก้องโกญจนาท ช้าง ๘,๐๐๐ ทั้งหมดได้ยินเสียง ต่างส่งเสียงร้องกึกก้อง พลางมาตามเสียงนั้น เห็นพญาฉัททันต์ได้รับทุกขเวทนา ก็แยกย้ายกันออกค้นหาศัตรูที่มาทำร้าย

ครั้นช้างทั้งหลายหลีกไปในทิศานุทิศแล้ว เมื่อนางช้างมหาสุภัททาเข้าไปยืนเคียงข้าง เล้าโลมปลอบใจพญาฉัททันต์ก็อดกลั้นเวทนาได้ กำหนดทางที่ลูกศรแล่นมา ไตร่ตรองดูว่า ลูกศรเข้าทางนาภี ทะลุแล่นไปในอากาศ แสดงว่ามีคนที่ยืนอยู่ใต้ดินยิงมา ประสงค์จะตรวจตราดูที่ซึ่งมีคนยืนต่อไป จึงคิดว่า ควรที่เราจะให้นางมหาสุภัททาหลีกไปเสีย แล้วกล่าวว่า ช้างทั้ง ๘,๐๐๐ ค้นหาปัจจามิตร ต่างพากันวิ่งไปในทิศานุทิศเจ้ามัวทำอะไรอยู่ที่นี่เล่า ? นางมหาสุภัททาจึงกระทำประทักษิณ ๓ รอบ ทำความเคารพแล้วเหาะไปสู่อากาศพญาช้างก็เอาเล็บเท้ากระชุ่นพื้นดิน กระดานที่ปิดปากหลุมกระดกขึ้น เห็นนายพรานโสณุดร ก็เกิดโทสจิตคิดว่า เราจักฆ่ามัน จึงสอดงวงลงไปลูบคลำดู ได้มองเห็นผ้ากาสาวพัสตร์ อันเป็นธงชัยของพระอรหันต์ มีพระ-พุทธเจ้าเป็นต้น พญาช้างจึงยกนายพรานขึ้นมาวางไว้เบื้องหน้า ลำดับนั้น ความสำนึกผิดชอบได้เกิดขึ้นแก่พระมหาสัตว์ ซึ่งได้รับทุกขเวทนาขนาดหนัก ดังนี้ว่าขึ้นชื่อว่า ธงชัยแห่งพระอรหันต์ไม่ควรที่บัณฑิตจะทำลายควรสักการะเคารพอย่างเดียวโดยแท้

พญาช้างจึงกล่าวแก่นายพรานว่า สหายพรานเอ๋ย คนใดใช่คนหมดกิเลส ปราศจากการฝึกอินทรีย์ ไม่เข้าถึงคุณเหล่านั้น นุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ คนนั้นไม่สมควรกับผ้านั้น ส่วนคนใด พึงชื่อว่าเป็นผู้ชำระกิเลสได้ เป็นผู้มีศีล และอาจาระตั้งมั่นด้วยดีบริบูรณ์ บุคคลนั้นชื่อว่า ควรนุ่งห่มผ้ากาสาวะนี้

ครั้นกล่าวอย่างนี้แล้ว ระงับความคิดที่จะฆ่านายพรานนั้นเสีย ถามว่า สหายเอ๋ย ท่านยิงเราเพื่อต้องการอะไร เพื่อประโยชน์ของตัวเอง หรือคนอื่นใช้มา

พรานโสณุดรตอบว่า พระนางสุภัททา มเหสีของพระเจ้ากาสิกราช ได้ทรงนิมิตเห็นท่าน แล้วตรัสบอกว่า ในป่าหิมพานต์ มีพญาช้างรูปร่างอย่างนี้ อยู่สถานที่ชื่อโน้น งาทั้งสองของพญาช้าง มีรัศมี ๖ ประการรุ่งเรือง พระนางเทวีต้องการงาเหล่านั้น ประสงค์จะทำเป็นเครื่องประดับ จึงตรัสบอกข้าพเจ้าจงไปนำเอางาช้างนั้นมาให้

พญาช้างทรงสดับดังนั้น ก็ทราบว่า นี้เป็นการกระทำของนางจุลสุภัททา สู้อดกลั้นเวทนาไว้ กล่าวว่า

พระนางสุภัททานั้น ใช่จะต้องการงาทั้งสองของเรา ก็หามิได้ หากพระนางโกรธเคือง ประสงค์จะให้ท่านฆ่าเราให้ตายอย่างเดียว ได้ผูกเวรไว้ เพราะเก็บความพยาบาทแม้เพียงเล็กน้อยไว้ในใจ คือพระนางจะให้เราถึงที่สุด ด้วยการกระทำที่ร้ายกาจเห็นปานนี้

ดูก่อนนายพราน ท่านจงลุกขึ้นเถิด จงหยิบเลื่อยมาตัดงาคู่นี้เถิด ประเดี๋ยวเราจะตายเสียก่อน ท่านจงกราบทูลพระนางสุภัททาผู้ยังผูกโกรธว่า พญาช้างตายแล้ว มโนรถของพระองค์ถึงที่สุดแล้ว เชิญพระนางรับงาคู่นี้ของพญาช้างไว้เถิด

พรานโสณุดรได้ฟังคำของพญาช้างแล้ว ลุกขึ้นจากที่นั่ง ถือเลื่อยเข้ามาใกล้ ๆ พญาช้าง แต่ก็เอื้อมเลื่อยงาไม่ถึง ลำดับนั้น พญาฉัททันต์จึงย่อกายนอนก้มศีรษะลงเบื้องต่ำ นายพรานจึงเหยียบงวง ขึ้นไปอยู่บนกระพอง เอาเข่ากระตุ้นเนื้อ ซึ่งย้อยอยู่ที่ปากยัดเข้าข้างใน ลงจากกระพอง แล้วสอดเลื่อยเข้าไปภายในปาก นายพรานเอามือทั้งสองเลื่อย ชักขึ้นชักลงอย่างทะมัดทะแมง ทุกขเวทนาเกิดขึ้นแก่พญาช้างเป็นกำลัง ปากเต็มไปด้วยโลหิต เมื่อนายพรานเลื่อยชักไปชักมาอยู่

ก็ไม่สามารถจะเอาเลื่อยตัดงาให้ขาดได้ พญาฉัททันต์ บ้วนโลหิตออกจากปาก สู้อดกลั้นทุกขเวทนาไว้ ถามนายพรานว่า ท่านไม่สามารถจะตัดงาให้ขาดได้ละหรือ ? พรานโสณุดรตอบ ใช่แล้ว พญาช้างดำรงสติมั่น กล่าวว่า ถ้าเช่นนั้น ท่านจงยกงวงของเราขึ้น ให้จับเลื่อยข้างบนไว้ เราเองไม่มีกำลังจะยกงวงของเราได้ นายพรานก็ปฏิบัติตามเช่นนั้น พญาช้างเอางวงยึดมือเลื่อยไว้แล้วชักขึ้นชักลง ส่วนงาทั้งสองก็ขาด ประดุจตัดตอไม้

พญาช้างให้นายพรานนำงาทั้งคู่มาถือไว้ แล้วกล่าวว่า เราให้งาเหล่านี้แก่ท่าน ใช่ว่าเราจะไม่รักของเราก็หามิได้ แต่เพราะเรารักพระสัพพัญญุตญาณมากกว่า ขอบุญนี้จงเป็นปัจจัยแห่งการได้บรรลุพระสัพ-พัญญุตญาณ ดังนี้แล้วก็มอบงาไป

และเพื่อให้แน่ใจว่า งาทั้งคู่จะถึงมือพระนางสุภัททา จึงถามต่อไปว่า กว่าท่านจะมาถึงที่นี่ เป็นเวลานานเท่าไร ? เมื่อนายพรานตอบว่า เจ็ดปี เจ็ดเดือน เจ็ดวัน จึงกล่าวว่า เชิญไปเถิด ด้วยอานุภาพแห่งงาคู่นี้ ท่านจักถึงพระนครพาราณสีภายในเจ็ดวัน และได้ทำการป้องกันแก่นายพราน โดยตั้งสัตยาธิษฐานว่า

เราเป็นผู้ถูกลูกศรเสียบแทงแล้ว แม้จะถูกเวทนาครอบงำ ก็ไม่คิดประทุษร้ายในบุคคลผู้นุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ ถ้าข้อนี้เป็นความจริง อันเราผู้เป็นพญาช้างตั้งไว้ ขอพาลมฤคในไพรสณฑ์ อย่าได้มากล้ำกรายนายพรานนี้เลย

ครั้นพญาช้างส่งนายพรานไปแล้ว ก็ทำกาลกิริยาล้มลงในเมื่อพวกช้าง และนางมหาสุภัททายังมาไม่ถึง

ฝ่ายนายพรานโสณุดร เอางาทั้งคู่มายังไม่ถึง ๗ วัน ก็ถึงพระนครพาราณสีน้อมนำงาทั้งคู่เข้าไปถวายพระนางสุภัททา กราบทูลว่า พญาช้างล้มแล้ว ขอเชิญพระนางทอดพระเนตรงาทั้งคู่นี้เถิด

พระนางสุภัททาผู้เป็นพาล ครั้นทอดพระเนตรเห็นงาทั้งสองของพญาคชสาร ซึ่งเป็นปิยภัสดาของตนในชาติก่อนแล้ว ก็ทรงบังเกิดความเศร้าโศกไม่สามารถที่จะอดกลั้นได้ หทัยของพระนางก็แตกทำลาย ณ ที่นั้นเอง พระนางจึงได้สวรรคต

ใจที่ไม่มีธรรมกำกับรักษา เป็นเหมือนสัตว์ป่าเถื่อนคึกคะนอง สิ่งใดขวางหน้า ไม่เป็นไปดังใจก็ทำลาย ไม่เลือก ไม่เว้นว่าเป็น พ่อ แม่ ลูก หรือคู่ของตน

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า โลกธรรม คือสิ่งที่เป็นคู่ เช่น ความรัก ความชัง ความสุข ความทุกข์ ที่ร้อยรัดจิตใจสัตว์โลกไว้นั้นไม่เที่ยง ดูเช่นนางจุลสุภัททา เพียงแค่อารมณ์ที่น้อยใจว่าพญาช้างแกล้งเอามดดำมดแดงมาใส่ตน ความรักก็เปลี่ยนไปเป็นความพยาบาทอาฆาตแค้น เมื่อน้อยใจ แคลงใจ ระแวงอยู่เช่นนั้น บังเอิญมีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้น ความบังเอิญนั้นก็ไปกระตุ้นความคลางแคลงใจให้ระเบิด เป็นการผูกเวร ตั้งความปรารถนาถึงล้างผลาญเข่นฆ่าสิ่งที่เคยรักให้พินาศได้ ที่น่าสลดสังเวชอย่างยิ่ง ก็คือ ความเป็นจริงนั้น พญาช้างไม่ได้มีเจตนาใด ๆ ไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่า ลมพัดทิศทางใด นางช้างเชือกไหนยืนอยู่ตำแหน่งใด การเล่นกีฬาสนุกของตนจะก่อผลอย่างไรติดตามมา ใจของผู้เกี่ยวข้อง มีอุปาทานใดเคลือบบังอยู่ในจิต แปลเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้บิดเบี้ยวไปจากความจริงอย่างไรบ้าง

เหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้น ด้วยตัวของมันเอง

ไม่ดี ไม่ชั่ว เป็นกลาง ๆ หากใจของบุคคลที่เกี่ยวข้องต่างหาก เอาอุปาทานในใจของตนไปใส่ความหมายให้กับมัน แล้วยึดมั่นถือรั้น ดึงดันให้เป็นไปดังที่ใจคิด ไม่ยอมรับตามเป็นจริง จึงเกิดทุกข์ เกิดความยุ่งยาก เดือดร้อนนานัปการ

ใจที่ไม่มีธรรมะ เปรียบได้กับระเบิดปรมาณู ทำลายล้างทุกอย่างที่ไม่เป็นไปดังใจให้พินาศเป็นผุยผง โดยไม่คำนึงถึงเหตุผล ความเดือดร้อนของผู้อื่น สิ่งอื่น เป็นใจที่คิดถึงแต่ตนเองเป็นสรณะ เป็นอัตตาธิปไตย เป็นทรราช กฎหมาย หรือสิ่งใด ๆ ก็ไม่อาจบังคับควบคุม ใจชนิดนี้ได้ โลกจึงวุ่นวายเดือดร้อน เพราะกิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน มาแต่ดึกดำบรรพ์ และจะคงเดือดร้อนวุ่นวายเช่นนี้ต่อไปไม่รู้จบ เพราะใจที่มืดบอด ที่รู้ไม่รอบ รู้ไม่จริง แล้วสำคัญผิดว่ารู้แล้ว ต่างจองเวรต่อกันและกันไปตามความมืดบอด ความยึดมั่นถือรั้น เหมือนคนซุ่มซ่ามที่ดูไม่เห็นถนัด แล้วเดินทะลุประตูกระจกใส จนตัวเองบาดเจ็บเหวอะหวะจากคมกระจก ถ้าคราวเคราะห์ก็เป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ธรรมเป็นเหมือนเบรค ที่คอยรั้งให้เราเอาใจเขา

มาใส่ใจเรา เมื่อเกิดความอาฆาตแค้น คิดจองเวร ก็ติดเบรค เอาธรรมะมาถามใจตนว่า ถ้าผู้อื่นคิดดังนี้ต่อเรา เราจะพอใจหรือไม่ ถ้าเราไม่พอใจ ผู้อื่นก็ย่อมไม่พอใจเช่นกัน ดังนั้นจึงไม่สมควรกระทำ ชีวิตเรา เรายังรักหวงแหน ชีวิตคนอื่น สัตว์อื่น เขาย่อมรักหวงแหนเช่นเดียวกับเรา เห็นจริงตามนี้แล้ว ใจจะไม่ไปทำลายชีวิตอื่น หรือเบียดเบียนให้เขาเจ็บ เขาเดือดร้อน เมตตาก็ค่อย ๆ งอกงาม จนเป็นเครื่องอยู่อาศัยของใจ

ผู้อื่นแสดงกิริยา วาจา แสลงจิตใจต่อเรา แทนการครุ่นคิดน้อยใจ เสียใจ เราเอาธรรมมาแนะสอนตัวว่า บางครั้งด้วยความเผลอ ไม่ทันคิดให้รอบคอบ เราอาจประพฤติดังเขา เป็นการก่อทุกข์ให้ผู้อื่นโดยไม่เจตนา เราเองได้รู้ซึ้งดังนี้ จะได้คอยเตือนตนให้รอบคอบ ให้ระมัดระวัง ไม่ไปทำร้ายใครเช่นนั้น เราก็จะเป็นคนงามขึ้น ส่วนที่เขาทำกับเรานั้น ก็น้อมใจให้อภัยเสีย เพราะการนำสิ่งเหล่านั้นกลับมาคิดก็รังแต่จะทำให้จิตใจรุ่มร้อน หม่นหมอง เป็นการหาทุกข์มาใส่ตนโดยใช่เหตุ เอาธรรมมาเป็นเรือนปกป้องตัวเอง จากแดด ฝน ลมพายุของโลกธรรม ใจของเราจะได้ปลอดภัย ผาสุก ร่มเย็น

ขณะฟังความใด ๆ นั้น คอยกำหนดสติให้แนบอยู่กับใจ ฟังแต่ละคำตามความเป็นจริง อย่าให้อุปาทานในใจพัดออกมาแปลความหมาย เปลี่ยนแปลง ตัดแต่งเสริมเติม จนความนั้น ๆ กลายเป็นคนละเรื่องไป เช่น เพื่อนเล่าว่า ฉันไปเที่ยวมา อากาศดี ท้องฟ้าสดใส ในใจเพื่อนที่กำลังเล่าก็ประวัตินึกไปถึงชายทะเลที่ตนเพิ่งกลับมา เห็นบ้านพักริมทะเล ท้องฟ้าใส อากาศสดชื่น เราฟังไป ใจก็เห็นเป็นบ้านบนดอยทางเหนือ ที่ตัวไปเมื่อเดือนก่อน บ้านนั้นอยู่บนเนินที่มีต้นไม้สูงโปร่ง ร่มรื่น มองเห็นฟ้าสดใส ลมพัดโชยมา ภาพในใจของผู้เล่าและผู้ฟัง แตกต่างกันราวฟ้ากับดิน แต่ทั้งสองคนก็ยิ้มพยักพเยิด คุยกันประหนึ่งเห็นอยู่ในสิ่งเดียวกัน เมื่อแยกย้ายกันไปแล้ว เราก็ไปเล่าให้เพื่อนอีกคนฟังว่าเพื่อนคนแรกไปดอยทางเหนือมา เราไม่ได้ปั้นน้ำเป็นตัว เพราะขณะฟัง ใจที่สติไม่ได้รับการฝึกฝนให้คมทันที่จะแยกว่า สิ่งไหนเป็นความจริง สิ่งไหนเป็นเงา คือความปรุงคิดของตน จึงเอาความจริงและเงามาผสมผสานรวมกัน แล้วเชื่อสนิทเป็นจริงเป็นจัง ครั้นเพื่อนคนหลังไปถามเพื่อนคนแรก เพื่อนคนแรกกลับมาต่อว่าว่า ฉัน

เล่าว่า ฉันไปทะเลมาแท้ ๆ ทำไมเธอถึงฟั่นเฟือนไปอย่างนั้น เราก็โกรธ ทะเลาะกันหน้าดำ ตาแดง

ความทุกข์ ความเดือดร้อนที่ประสบกันทุกวันนี้ ส่วนใหญ่มีสาเหตุดังที่กล่าวมานี้ทั้งสิ้น

ถ้าเช่นนั้น จะแก้ไขได้อย่างไร

การแก้ไข ต้องอาศัยศรัทธา ใจของเราต้องน้อมเชื่ออย่างแน่วแน่มั่นคงว่า ธรรมของพระพุทธองค์ เป็นเครื่องออกจากทุกข์ ดังเช่นคนไข้มีศรัทธาต่อหมอที่รักษา โรคจึงหาย

โรคอุปาทานนั้น พอจะเปรียบได้ดังเรื่องเล่าของจิตแพทย์อินเดียท่านหนึ่ง ว่าดังนี้ ครั้งหนึ่งมีคนไข้มาหาท่าน ท่าทางกังวล เหน็ดเหนื่อย อ่อนระโหยมาก เล่าอาการว่า เขานอนหลับและเผลออ้าปาก เกิดแมลงวัน ๒ ตัวบินเข้าไปในท้อง ทำอย่างไร ๆ แมลงวันก็ไม่ยอมออกมา ซ้ำร้ายยังบินชนกระเพาะ จนเจ็บระบมไปหมด ไปหาหมอไหน ๆ หมอก็ไม่เชื่อ หาว่าคนไข้บ้า ท่านให้คนไข้นอนบนเตียงเพื่อตรวจร่างกาย ขณะกำลังตรวจอยู่นั้น คนไข้ทำตัวโก่งเบี้ยวไปด้านหนึ่ง เอามือกุมท้องพร้อม ๆ กับร้องว่า อูยย์...เห็นไหม ๆ มันบินมาชนท้อง

อีกแล้ว ทั้งที่ท่านรู้ว่ามันไม่จริง แต่ความยึดของคนไข้ขณะนั้น ไม่มีทางลบล้างได้ด้วยการอธิบายตามหลักเหตุผล เพราะทิฐิวิปลาสทำให้เห็นไปว่าเงาเป็นตัวจริงและเชื่อตามนั้นหมดหัวใจ ท่านจึงคลำไปตามหน้าท้องคนไข้ แล้วพยักหน้ารับว่าใช่...ใช่ ท่านคลำเจอตัวแมลงวันแล้ว อาการอ่อนระโหย กังวล กระสับกระส่ายของคนไข้หายไปเกือบเป็นปลิดทิ้ง ตาจุดประกายของความหวังขึ้นถามอย่างยินดีว่า แล้วท่านจะเอาแมลงวันออกมาได้หรือไม่ ท่านก็บอกว่าได้ แต่การรักษาต้องอาศัยมนต์ช่วย ดังนั้น คนไข้ต้องนอนนิ่ง ๆ ทำใจให้สงบ และท่านต้องเอาผ้าปิดตาคนไข้ไว้ คนไข้ก็ยินยอม หลังจากจัดคนไข้เรียบร้อย และร่ายมนต์งึมงำอยู่พักใหญ่ ท่านก็ค่อย ๆ ออกไปข้างนอก แล้วจับแมลงวันที่บินผ่านไปผ่านมาแถวนั้นใส่ขวดไว้ ๒ ตัว นำกลับเข้ามาในห้องบอกคนไข้ให้อ้าปากไว้ แล้วร่ายมนต์ต่อครู่หนึ่ง จึงบอกคนไข้ว่า ได้แล้ว...ได้เจ้าตัวการออกมาแล้ว

พอคนไข้ลุกขึ้น ท่านก็เอาขวดที่ใส่แมลงวันเตรียมไว้ส่งให้ คนไข้ก็หายเป็นปลิดทิ้ง แต่ท่านให้ข้อคิดฝากไว้ว่า อุปาทานนั้นเกิดจากเงาหลอนของใจ สร้างสิ่งที่ไม่มี

ขึ้นมา แล้วปักใจยึดเป็นจริงเป็นจัง เราจึงต้องหาหลักฐานมายืนยันเพื่อให้สมจริง เป็นการลบล้าง แต่ข้อสำคัญหมอผู้รักษา อย่าเผลอติดโรคจากคนไข้ หลงว่าตนเป็นหมอวิเศษก็แล้วกัน เพราะจริง ๆ แล้ว คนไข้ไม่มีแมลงวันอยู่ในท้อง แล้วหมอจะวิเศษไปเอาแมลงวันที่ไหนออกมาได้ ? !

แทนการปล่อยใจของเราให้ไปยึดมั่นถือรั้นอยู่กับความคิดผิด เห็นผิด บิดเบือนไปจากสภาวะจริง พระพุทธองค์ทรงแนะให้เราทุกคนเจริญสติ คอยรักษาใจให้ระลึกรู้ เท่าทัน อยู่กับความจริง ที่เกิดขึ้นแต่ละขณะแต่ละขณะ คือกำหนดอยู่กับปัจจุบัน ไม่เปิดโอกาสให้ใจซุกซนไปสร้างเงาขึ้น ด้วยการเผลอนึกไปถึงสัญญาเก่า ๆ หรือคิดปรุงเป็นสังขาร แล้วเกิดสับสนแยกแยะไม่ได้ว่าสิ่งไหนจริง สิ่งไหนมายา

เตือนใจของตน ให้ระลึกอยู่เนือง ๆ ว่า

พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว

โดยความเกิด

โดยความแก่และความตาย

โดยความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย
เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว
เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว
ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จะพึง
ปรากฏชัดแก่เราได้

ถ้านึกถึงความตายเป็นมรณานุสติ สิ่งใดที่จะผัดผ่อน คิดว่ายังมีเวลาผัดวันประกันพรุ่งจะหมดไป เราทุกคนมีสภาพไม่แตกต่างไปจากนักโทษที่ถูกพิพากษาประหารชีวิต กำลังคอยวันถูกนำไปเข้าหลักประหารด้วยกันทั้งนั้น เพราะ**ทุกชีวิตที่อุบัติขึ้นในโลก ไม่มีเลยที่จะล่วงพ้นความตายไปได้ แต่จะตายเมื่อใดนั้น เรากำหนดรู้ไม่ได้ ทางที่ปลอดภัย คือ เตรียมตัวให้พร้อมที่จะตายได้ทุกขณะ คือตายอย่างมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน สามารถเลี้ยงตัวได้** ไม่ตายแบบหนี้สินล้นพ้นตัว จนถูกฟ้องล้มละลาย ตกไปอยู่ในอบายภูมิ

เมื่อยังมีลมหายใจอยู่ ก็ขวนขวายสะสมบุญ คือความปีติ อิ่มเอิบของใจ ด้วยการประพฤติตนให้พร้อมด้วย ทาน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจแบ่งปัน เสียสละความสุขส่วนตนเพื่อส่วนรวม ศีล รักษาใจให้เป็นปกติ

ไม่เบียดเบียนทำร้ายตนเอง และผู้อื่น ภาวนา เจริญสติ สมาธิ ปัญญา ให้อยู่กับใจ เป็นใจที่อยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า แต่ละขณะ แต่ละขณะ ไม่เผลอวุ่นวายไปตามอุปาทาน และอวิชชา ซึ่งเป็นโรงงานผลิตทุกข์ เพราะตั้งมั่นอยู่ในใจว่า

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้
ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น เป็นสรณะ
ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย
จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของ
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ตามสติกำลัง
ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย
จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้
เทอญ

(เรื่องนกยูงทอง ค้นจาก "พิธีกรรม และประเพณี" เรียบเรียงโดย แปลก สนธิรักษ์ พิมพ์ครั้งที่ ๘ พ.ศ. ๒๕๒๓ สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด หน้า ๒๔–๒๖

เรื่องพญาฉัทท้นต์ ค้นจาก "พระสูตร และอรรถกถา แปล ขุททกนิกาย ชาดก เล่มที่ ๓ ภาคที่ ๗" พ.ศ. ๒๕๒๖ มหามกุฏราชวิทยาลัยพิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ ๒๐๐ ปีแห่งพระราชวงศ์จักรี กรุงรัตนโกสินทร์ หน้า ๓๗๑–๔๐๘)

อุปาทาน

ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เมื่อวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๒๗

บททำวัตรเช้ากล่าวไว้ว่า อุปาทานขันธ์ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์ ขันธ์แท้ ๆ นั้นเป็นกลาง ๆ ไม่เป็นทุกข์ไม่เป็นสุข จากคำกล่าวข้างต้นนี้ เราจึงจะมาทำความรู้จักกับอุปาทานกันว่ามันคืออะไร แต่ก่อนจะเข้าใจอุปาทาน เราต้องรู้จักคำว่า "ขันธ์" ก่อน แท้จริงขันธ์คือกายกับใจนั่นเอง เพราะขันธ์ประกอบขึ้นด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ส่วนที่เป็นรูปก็คือส่วนของกาย ส่วนที่เป็นใจแยกออกตามอาการได้ ๔ อย่าง คือ ความรู้สึก หรือเรียกว่า เวทนา สุข ทุกข์ เฉย ๆ สัญญาคือความจำ สังขารคือความคิดปรุง และวิญญาณคือความรับรู้ เมื่ออายตนะทั้งห้า คือประสาทสัมผัสของเรา ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปกระทบกับสิ่งใดเข้า ถ้าไม่มีวิญญาณ คือไม่มีใจเข้าไปรับรู้ด้วย ตากับรูปประสบกันเฉย ๆ อย่างตาของคนที่ตายแล้วถึงจะลืมเปิดอยู่ เห็นอะไร ๆ ก็ไม่เกิดความหมาย เพราะ

ขาดวิญญาณ แต่เราผู้ยังมีชีวิตอยู่ เมื่ออะไรก็ตามมากระทบประสาทสัมผัส เรารับรู้ เพราะวิญญาณความรู้ของใจเข้าไปแทรกอยู่กับสิ่งรับรู้การกระทบด้วย

เมื่อตาเห็นรูป ถึงจะมีวิญญาณ ถ้าเป็นแต่วิญญาณเฉย ๆ ก็จะมีเพียงความรับรู้ว่า "รูป" เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่ยึดหน่วงให้เกิดเป็นความทุกข์หรือความสุขขึ้น ที่เรามีความทุกข์ ความสุข เกิดขึ้นนั้น เพราะมีอุปาทานความยึดมั่นถือรั้น เข้าไปให้ความหมายของสิ่งที่มาสัมผัสแทรกซ้อนเข้าไป แล้วหลงยึดว่ามันเป็นกายและใจของเรา เป็นต้นว่าทองคำ ถ้าเราไม่ไปให้ความหมายว่า แร่ธาตุนี้ที่เราให้ชื่อว่า ทองคำ เป็นสิ่งหายาก เป็นสิ่งมีราคา เราก็จะไม่รู้สึกว่ามันแตกต่างอย่างไรกับก้อนกรวด หรือตะกั่ว สังกะสี ดีบุก ที่เป็นของข้นแข็งทั้งหลายทั้งปวงในโลกที่เจอะเจออยู่ทั่วไป แต่เพราะเราเอาอุปาทานของเราไปสำคัญมั่นหมายว่า ของนี้มีคุณค่า มีราคา เราก็เลยเกิดความรู้สึกว่า จะเอามาทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ หรือใช้ลาดถนนไม่ได้ เพราะไม่สมคุณค่า เราต้องทะนุถนอมเก็บงำ หวงแหนจนถึงขั้นฆ่าฟันกันเพื่อแย่งชิงกรรมสิทธิ์อย่างสมัยตื่นทอง บัดนี้เราไม่ตื่นทองคำกันอย่างสมัยนั้น

แต่มายึดติดอยู่กับกระดาษที่นำมาพิมพ์เป็นธนบัตร และไปให้ความสำคัญมั่นหมายกับมันว่า มีมูลค่าราคาเท่านั้นเท่านี้ มันคือสิ่งที่เราปรารถนา ถ้ามองย้อนกลับไปที่จุดเริ่มต้น จะเห็นว่า**เราเอาอุปาทานไปใส่ไว้ในทุกสิ่งทุกอย่างที่ล้อมรอบตัวเรา รวมทั้งความเป็นตัวของเราเองด้วย แล้วไปสำคัญผิดหลงติดอยู่ในสิ่งสมมุติที่เราได้ตั้งขึ้นมา โดยไม่เฉลียวมองตามสภาพเป็นจริง พระพุทธองค์ตรัสว่า ถ้าเราเห็นโลกตามที่เป็นจริงแล้ว เราจะสงบผาสุก**

ความทุกข์เกิดขึ้น เพราะความขัดแย้งระหว่างสภาพเป็นจริงกับสิ่งที่เรามุ่งหวังตั้งใจยึดหมายให้เป็นไป หรือกล่าวโดยสรุปก็ว่า ความทุกข์นั้นคือความจริงเป็นอย่างหนึ่ง แต่ใจที่เอาอุปาทานเป็นเกณฑ์กำหนดหมายเอาไว้นั้นเป็นอีกอย่างหนึ่ง จึงเกิดความขัดแย้งกันขึ้น และเมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นแล้ว แทนที่จะยึดความเป็นจริงเป็นหลัก เรากลับไปยึดอุปาทาน ไปยึดเงาของจิต ไปยึดสิ่งที่ไม่มีตัวตนจริง ๆ ว่าเป็นของจริง แล้วพยายามดึงดันให้เหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นไปตามอุปาทาน เป็นไปตามความคิดปรุง ยึดมั่นถือรั้น ดึงดื้อเอาตามอารมณ์ จึงเกิดเป็นทุกข์ขึ้น

อุปาทานนี้เกาะแน่นอยู่กับใจของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายมาแต่ก่อนวันเกิด พอจำความได้เราก็มีภาพพจน์ของตัวเองว่า เราเป็นหญิง เราเป็นชาย เราเป็นลูกคนนั้น เราเป็นลูกคนนี้ เมื่อเติบโตขึ้นเริ่มเรียนหนังสือ ก็เกิดความยึดมั่นสำคัญหมายว่า เราจะเป็นครู เราจะเป็นพยาบาล เราจะเป็นหมอ เราจะเป็นสถาปนิก เราจะเป็นโน้น เป็นนี้ แล้วแต่อุปาทานในใจพาให้คิดฝัน เป็นไปต่าง ๆ นานา เมื่อเกิดความคิดฝันขึ้นแล้ว ใจของเราก็จดจำ ย้อนระลึกนึกเคยคุ้นกับความคิดนั้นเรื่อย ๆ จนผลที่สุดก็เห็นความคิดเป็นจริงเป็นจัง หากไม่มีสติรู้เท่าทัน ปล่อยใจให้หวนคิดอยู่บ่อย ๆ เข้า เราก็หลอกใจของเราสำเร็จว่าสิ่งนั้นเป็นความจริง แล้วยึดมั่นสำคัญผิดจนกระทั่งเผลอตัวหลงตามนั้นไป ครั้นเหตุการณ์จริง ๆ เกิดขึ้น ไม่เป็นไปอย่างที่คิดไว้ก็โกรธ ดึงดันแต่จะเปลี่ยนเรื่องจริงให้ไปเป็นตามความนึกคิด เป็นต้นเราคาดคิดไว้ว่า เราต้องไม่เจ็บ และอยู่ถึงร้อยปีจึงจะตาย ดังนั้นระหว่างเวลาเหล่านี้ เราเจ็บไม่ได้ เกิดอุบัติเหตุไม่ได้ ตายไม่ได้ ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นผิดไปจากความมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เราหวั่นไหว ไม่พอใจ ไม่ยอมรับ คนบางคน

พอเจ็บป่วย ยิ่งถ้าเป็นความป่วยไข้เรื้อรัง ที่อาจมีความพิการ จะทนไม่ได้ หากสืบสาวไปยังสาเหตุจริง ๆ แล้ว ไม่ใช่เพราะความเจ็บป่วยที่ทำให้เป็นทุกข์ แต่เพราะใจที่ยอมรับสภาพนั้นไม่ได้ต่างหากที่ทำให้ทุกข์ เพราะใจไปยึดว่าตัวเองจะต้องแข็งแรง จะต้องมีความสามารถเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้

อุปาทานที่เราสร้างเป็นแบบแปลนพิมพ์เขียวเอาไว้ และไปยึดอุปาทานเหล่านั้นว่า คือผู้ลิขิตตัวของเราให้เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ เกิดขัดแย้งกับเหตุการณ์จริง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้ไม่เป็นไปตามพิมพ์เขียวในใจเราเลยขาดสติ ไม่สามารถระงับใจให้ยอมรับสภาพความเป็นจริง ดึงดันต่อสู้เหมือนเอาหัวไปกระแทกกำแพงแล้วผู้ใดเล่าที่เดือดร้อน ก็เรานั่นแหละหัวแตก หรือมิฉะนั้นก็คอหัก หรือตกเลือดในสมองตาย

การต่อสู้กับความเป็นจริงนั้น ไม่มีหนทางที่เราจะชนะได้เลย สัจธรรมย่อมเป็นสัจธรรม แต่เราเองนั่นแหละพัง ถ้าเห็นจริงตามนี้ เราจะปลอดภัย แต่คนส่วนมากไม่เห็นอย่างนี้ กลับเห็นไปว่า ถ้าเราแน่เสียอย่างต้องหาทางหลบเลี่ยงสัจธรรมได้ เราต้องชนะให้จงได้

เพราะความเป็นมนุษย์คือวุฒิบัตรของผู้ชนะ ปรารถนาสิ่งใด จะเอาพระอาทิตย์ เอาพระจันทร์ หรือไปไหนต้องเอา ต้องไปให้ถึงจนได้ ทุกวันนี้จะเห็นได้ว่า แทนที่เราจะคิดค้นหาหนทางเพื่อเอาชนะอุปาทานของตน เรากลับไปคิดว่า ความก้าวหน้า เครื่องที่จะวัดความเฉลียวฉลาด ความวิเศษของมนุษย์เรานั้น อยู่ที่ว่าเราไปโลกพระจันทร์ได้ เราจะออกไปอยู่ในอวกาศ เราจะลงไปอยู่ใต้ทะเล เราไปแสวงหาสิ่งภายนอกเหล่านี้เพื่อมาเป็นข้อพิสูจน์ เพื่อมาเป็นเครื่องรับรอง เพื่อมาเป็นเครื่องปลอบใจของเราเองว่า เรานั้นสามารถ แต่ถ้าย้อนมองให้ดี เราอาจพูดได้ว่าเดี๋ยวนี้เรามีจรวดไปถึงพระจันทร์ได้ เราสามารถออกไปอยู่ในอวกาศได้ แต่เราเคยสามารถที่จะเอาชนะความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความอดอยาก ความทุกข์ยากทั้งหลาย ความโกรธ ความเกลียด หรือสิ่งที่เป็นกิเลสตัณหาทั้งมวลที่ครอบครองใจมนุษย์และใจสัตว์ในโลกนี้ได้หรือไม่ เรามีวิวัฒนาการอะไรมาบ้าง นับตั้งแต่ก่อนที่จะมีพระพุทธองค์ จนกระทั่งมีพระพุทธองค์ และท่านปรินิพพานไปแล้ว จากบัดนั้นมาจนถึงเดี๋ยวนี้ ถ้ามองในแง่นั้น

เราจะไม่พบว่าเรามีวิวัฒนาการอะไรขึ้นไปจากสมัยของท่านเลย และถ้าจะรับอย่างตรงไปตรงมา เราทรุดโทรมลงกว่าสมัยของพระพุทธองค์มากมายนักหนา เพราะอะไร เพราะนับวันเราไปตะครุบเงา แทนที่จะค้นคว้าลงตรงที่เป็นจริง

ถ้าพิจารณาอย่างที่พระพุทธองค์ทรงสอน ร่างกายอันนี้จริง ๆ แล้วก็ไม่ใช่ของเรา จริง ๆ แล้วเป็นดิน เป็นน้ำ ที่เราไปขอยืมมาจากผืนดินแผ่นน้ำ มาประกอบกันเข้าโดยมีสิ่งที่เรียกว่าปราณ หรือพลังชีวิต มาเกาะกุมทำให้ลมและไฟเข้ามาร่วมคุมกันขึ้นเป็นรูปเป็นร่างเป็นสิ่งที่มีชีวิต เป็นสัตว์ เป็นมนุษย์ เป็นเรือนอาศัยของจิตใจ แล้วจิตใจอันนี้ก็หลงไปยึด ไปเอาอุปาทานซึ่งเป็นเหมือนกาวขนานวิเศษมาคลุกเคล้า ทำให้ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งเป็นธาตุสมมุติเหล่านี้ คลุกเชื่อมเข้าไปกับธาตุรู้ของใจ ที่เป็นพลัง แล้วเลยเหมาเอาว่า พลังและดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จึงเกิดความหวงแหน เกิดความคิดว่านี่เป็นตัวเรา เป็นของเรา ซึ่งถ้ามันเป็นของเราจริง ๆ เวลาตาย เราขนร่างอันนี้ไปด้วยได้หรือไม่ โปรดมองและตรองดูเถิด จากทุก ๆ

ชีวิตที่ได้เห็นมา ไม่ว่าจะเป็นญาติมิตร เพื่อนฝูง หรือศัตรูของเราที่ตายไปแล้ว เราจะเห็นว่ารูปกายอันนี้ของทุก ๆ ชีวิตถูกกองทิ้งอยู่ ถ้าไม่เผาไม่ฝังก็เน่าเปื่อยผุพังคืนสภาพกลับไปเป็นดินและน้ำ คืนสู่แหล่งเดิมของมัน ถ้าจะสาวหาเหตุแต่ก่อนที่มาเป็นตัวเรา เราได้สิ่งนี้มาจากส่วนที่เป็นไข่และเป็นอสุจิของแม่และพ่อ ซึ่งก็คือดินและน้ำ เพราะมันเป็นเซลล์ เซลล์ประกอบไปด้วยส่วนที่เป็นของแข็ง และส่วนที่เป็นของเหลวระคนกันอยู่ เติบโตขึ้นจากอาหารที่ได้เข้าไปทางสายสะดือ โดยรกดูดซึมเอามาจากเลือดของแม่ไปหล่อเลี้ยง เช่นเดียวกับต้นไม้ที่หยั่งรากลงไปในดินแล้วดูดเอาน้ำเอาปุ๋ย เอาสิ่งจำเป็นแก่การดำรงชีวิตจากพื้นดินไปสร้างเป็นต้นไม้ขึ้นมา ไม่ผิดแผกแตกต่างอะไรกัน เพียงแค่ว่านั่นเป็นต้นไม้ ต้นหญ้า เป็นสัตว์ นี่เป็นเรา เป็นคนที่เราคิดเอาเองว่าเราพิเศษกว่าเขา แต่แท้ที่จริงแล้วดูไปแล้ว ก็ไม่มีอะไรพิเศษกว่ากัน พื้นฐานเป็นธาตุอันเดียวกันทั้งสิ้น เพียงแต่ว่าต้นไม้ และสัตว์ ไม่มีจิตใจที่สามารถปรุงคิดได้พิสดาร ซับซ้อน มีอุปาทานมาเป็นยางเหนียวลึกซึ้งเท่าเรา และยางนี้เองคือตัวที่ทำให้เรา

เวียนเกิดเวียนตายอยู่ไม่รู้จบรู้สิ้น

เหตุใดจึงว่าเราเวียนเกิดเวียนตายไม่รู้จบรู้สิ้น โปรดพิจารณาดูเถิด เมื่อใดก็ตามที่ใจเราไปยึด ไปผูกพันอยู่กับสิ่งใด เป็นต้นว่าเมื่อเล็ก ๆ เราอยากโตขึ้นมาเป็นหมอ เราก็ตั้งหน้าตั้งตาเรียนหนังสือ เพื่อจะได้สอบเข้ามหาวิทยาลัย สำเร็จเป็นหมอ ความมุ่งหวังนั้นก็ผูกจิตของเราให้มุ่งมั่น ฝักใฝ่ ไปที่ตรงนั้น เป็นอย่างนั้นเพราะจิตคือพลังที่กำหนดบังคับเอาไว้ว่า เราจะไปที่ไหนจะเป็นอะไรขึ้นมา หากย้อนนึกให้ดี ๆ เกือบทุกคนจะเห็นว่า เราเป็นไปตามความคิดหวังตั้งใจทั้งนั้น เราจะคิดก่อน คิดบ่อย ๆ คิดซ้ำแล้วซ้ำอีก แล้วความคิดนั้นก็เป็นพลังให้เราเกิดความมุ่งมั่น เกิดความพากเพียรบากบั่นที่จะไปให้ถึงที่ตรงนั้น แล้วก็เป็นอย่างนั้น บางทีถึงขั้นฝันไปว่า เราได้ทำอย่างนั้น อย่างนั้น อย่างนั้นอย่างที่ใจของเราปรารถนาแล้ว หรือบางครั้งตัวยังไปไม่ถึง แต่ใจไปถึงแล้ว เรานั่งอยู่ตรงนี้ คิดไปถึงสิ่งที่ต้องการจะไป จะเป็น ถ้าสมมุติว่าเราสามารถติดตามดูการเคลื่อนของจิต เราจะพบจิตของเราไปอยู่ตรงที่ ๆ เราคิดต้องการ เพราะจิตเป็นพลังงาน สามารถเคลื่อน

ได้เร็วมาก เร็วยิ่งกว่าแสงสว่างเสียอีก ขณะที่เราคิดถึงเพื่อนซึ่งอยู่อีกแห่งหนึ่ง เพื่อนจะเกิดความรู้สึกคิดถึง และนึกเห็นหน้าของเราขึ้นมา ถ้าเราสามารถเห็นพลังงานได้ เราจะพบว่าจิตของเราได้เคลื่อนไปที่ตรงนั้นจริง ๆ

วิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์ไว้ว่า พลังงานและสสารมีการแปรเปลี่ยนเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ดังที่ไอน์สไตน์บอกไว้ว่า $E = mc^2$ พลังของจิตส่วนหนึ่งก็แปรมาเป็นสสารที่เป็นรูปกายของเรา เพราะจิตที่ยังมีความอยากความยึด ความปรารถนาอยู่ จำเป็นต้องมีเครื่องมือเพื่อเป็นทางสื่อสาร เครื่องมือที่จะสื่อสารคืออะไรเล่าก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือเครื่องรับรู้ ซึ่งจะรับสัมผัสจากสิ่งที่มากระทบจากโลกภายนอก เพื่อที่เราจะสามารถติดต่อสื่อสารความปรารถนาในใจของเรากับสิ่งอื่นได้ ถ้าไม่มีตา หู จมูก ลิ้น และกายแล้ว ก็เหมือนมีคลื่นวิทยุกระจายเสียงส่งกระจายเสียงจากสถานีแต่ไม่มีเครื่องรับวิทยุอยู่ตามบ้าน คลื่นวิทยุนั้นจะกระจายเสียงดังสักแค่ไหนก็ตาม ย่อมไม่สามารถแปรเป็นเสียงให้หูของคนได้ยินได้ จิตของเราก็เช่นกัน จะมีความรัก

ความชัง ความปรารถนาแค่ไหน แค่ไหน ตราบเท่าที่ไม่มีปาก ไม่มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นเครื่องสื่อความหมายออกไป คนอื่นสิ่งอื่นก็ไม่สามารถรับรู้ความรัก ความชัง ที่อัดแน่นอยู่ในจิต ทำให้ไม่สามารถสมปรารถนาได้ ร่างกายของเราแต่ละคนจึงเป็นเหมือนเครื่องรับวิทยุตามบ้าน ที่พอเปิดเครื่องรับ ปรับคลื่นตรงกับสถานีส่งแล้ว ก็สามารถรับสิ่งที่สถานีนั้นออกกระจายเสียงได้ ทำให้เราสามารถติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกัน ความเกี่ยวเนื่องระหว่างจิตกับกายจึงมีลึกซึ้งดังนี้ โดยอาศัยยางคืออุปาทาน หรือความยึดมั่นสำคัญหมาย ไปคลุกเคล้าให้เกิดการแปรสภาพกลับไปกลับมาระหว่างพลังงานและสสาร เป็นวัฏฏะไม่รู้จบ

ตราบเท่าที่เรายังขจัด ขัดความยึด ความอยากออกไปจากใจไม่หมด เราก็เป็นเหมือนเมล็ดข้าวเปลือกที่หว่านตกลงไปในดิน เมื่อไรได้น้ำ ได้ปุ๋ยพอเหมาะต้องงอกเป็นต้นข้าวขึ้นมา เราจึงต้องเกิด ต้องตายอยู่เช่นนี้ แต่จะเกิดจะตายในภพเล็ก ภพใหญ่ อย่างไร จะเห็นเพียงแค่เกิดตายในความนึกคิด หรือเห็นไปไกลถึงเรื่องเกิดตายที่พาให้เราวน เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏฏ์นี้

ก็ขึ้นอยู่กับจิตของแต่ละคนที่จะครุ่นคิดพิจารณาถึงเรื่องเหล่านี้จริงจังเพียงไหน ถ้าเอาสติปัญญาคอยไตร่ตรองพินิจพิจารณา มันจะค่อยเห็นค่อยรู้ขึ้นมา ทำนองเดียวกับตาเปล่าของเราไม่สามารถมองเห็นแบคทีเรีย ไม่สามารถมองเห็นไวรัส แต่เมื่อเราทำกล้องจุลทรรศน์ กล้องอิเล็กตรอนขึ้นมาได้ เราก็สามารถเห็นสิ่งที่เล็กเกินกว่าตาเปล่าจะมองเห็นขึ้นมาได้ ตาของใจก็เช่นกัน ถ้าเป็นตาของใจที่ไม่มีธรรม ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา มันก็เหมือนตาเนื้อที่เห็นได้แค่สิ่งใหญ่ ๆ หยาบ ๆ เราจึงมองไม่เห็น ไม่เข้าใจในเรื่องเหล่านี้ เพราะไม่เห็นเหตุ ไม่เห็นอุปาทาน ที่เป็นรากเหง้าทำให้จิตของเรางอกแล้วงอกเล่า เหมือนเมื่อเราเอาข้าวเปลือกหว่านลงไปในดิน แต่ถ้าเอาสติปัญญามากำกับกับใจ ค่อย ๆ พากเพียรพิจารณาไป ตาของเราจะค่อยละเอียดเข้าเป็นตาของกล้องจุลทรรศน์ เป็นตาของกล้องอิเล็กตรอน ในที่สุดเราก็เห็นถึงตัวเหตุชัดแจ้งดังที่พระพุทธองค์ทรงแลเห็น และได้ตรัสสอนพวกเราว่า ของทุกสิ่งเกิดแต่เหตุ หากไม่มีเหตุเสียแล้ว ถ้าเราทำลายเหตุได้หมดสิ้นแบบเดียวกับการเอาข้าวเปลือกไปหุงต้มจนยางของ

การงอกหมด กลายเป็นข้าวสุก คือเราทำลายยางของอวิชชาและอุปาทานในใจของเราได้หมดแล้ว ถึงจะเอาข้าวสุกทั้งหม้อ ทั้งยุ้ง ทั้งฉาง หว่านลงดิน ต่อให้ใส่ปุ๋ยวิเศษเพียงไหน มีดิน มีน้ำ มีแสงแดดครบพอบริบูรณ์ก็ตาม ข้าวสุกก็ไม่เคยงอกมาเป็นต้นข้าว ใจของเราก็เหมือนกัน เมื่อใดก็ตามที่ได้ชำระล้างยาง ยางของความไม่รู้ ยางของความยึดมั่นถือรั้น เห็นแปรปรวนไปจากความเป็นจริงได้แล้ว เราก็จะหมดภาวะของการเกิด การตาย การเวียนวนเหล่านี้ เราก็ถึงที่ที่หยุดสงบนิ่ง

แต่ก่อนจะหมายไปไกลถึงตรงนั้น เราใส่ใจเพียงแค่ว่า ทำอย่างไรจึงจะสามารถรู้จักอุปาทานอันนี้ เพื่อให้โลกหรือสังคม คือตัวของเราและสิ่งรอบข้างสามารถอยู่กันอย่างผาสุก

ทุกวันนี้ เราเดือดร้อนกันทั่วไป ประเทศต่อประเทศต่างระแวงซึ่งกันและกัน ต่างพยายามสร้างอาวุธให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เพราะเหตุใด เพราะต่างต้องการให้สมความปรารถนาในจิตของตน โลกนี้เป็นเหมือนตุ๊กตา แต่ละคนต่างต้องการเล่นตุ๊กตาตัวนี้ ต้องการเอาตุ๊กตาตัวนี้มาเป็นของตนแต่เพียงผู้เดียว

เมื่อตกลงกันด้วยสันติไม่ได้ ก็ต้องหากำปั้นโต ๆ เพื่ออีกฝ่ายจะได้กลัวกำปั้นของเรา จะได้ไม่มาแย่งตุ๊กตาจากเรา เมื่อมนุษย์ล้นโลกขึ้น ข้าวปลาอาหารซึ่งเคยอุดมสมบูรณ์ก็เริ่มฝืดเคือง แบ่งกันไม่พอกิน ไม่พอใช้ เกิดความเห็นแก่ตัวแก่งแย่งกัน ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ก็ค่อย ๆ หมดไป การที่แต่ละฝ่ายบอกว่า เราจำเป็นต้องมีอาวุธ ต้องมีนิวเคลียร์นั้น แท้จริงแล้ว ไม่ใช่เราจำเป็น แต่เพราะกิเลสในใจ ความไม่มั่นคงในตัวของตัว ความไม่แน่ใจว่าตัวเองจะอยู่ได้อย่างปลอดภัย จะคุ้มครองตัวของตัวได้ ทำให้ต้องอิงอาศัยสิ่งที่จะให้ความอุ่นใจว่า อีกฝ่ายคงขยาดไม่กล้ารุกรานเรา อุปาทานทำให้เราแสวงหาออกไปเรื่อย ๆ เมื่อเราแสวงหา อีกฝ่ายหนึ่งย่อมต้องแสวงหาเช่นกัน ตกลงต่างฝ่ายต่างก็แสวงหาเครื่องที่จะมาทำลายซึ่งกันและกัน จนผลที่สุดเกิดเป็นความระส่ำระสายของโลกทั่วไปหมด และจบลงด้วยการเกิดสงครามล้างโลก ทุกยุคตลอดมา ถ้าดูตามประวัติศาสตร์ เราจะเห็นยุคที่กรีซรุ่งเรืองถึงขีดสุด แล้วกรีซก็พินาศ โรมันขึ้นมาแทน รุ่งเรือง แล้วพ่ายแพ้ไป หรือจะหันมามองประเทศของเราเอง ก็จะเห็นยุค

สุโขทัยรุ่งเรือง ตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วหมดสิ้นไป เปลี่ยนเป็นรัชสมัยอยุธยา แล้วอยุธยาก็ดับไป ถึงวาระของกรุงธนฯ และกรุงรัตนโกสินทร์โดยลำดับ ไม่ว่าประวัติศาสตร์สากล หรือประวัติศาสตร์ไทย จะเหมือนกันทำนองนี้ทั้งสิ้น

จิตใจของมนุษย์ปุถุชนเป็นพุทธะ ธาตุรู้ ที่ถูกอุปาทาน ซึ่งเป็นเหมือนกาวเหนียว ๆ ฉาบทาให้คลุกติดกับอวิชชาความหลง กิเลสตัณหาความทะยานอยาก ความขึ้งเคียดโกรธชัง มานะทิฐิความยกตนหลงตัว ความเศร้าหมองทั้งปวง แล้วตัวเองก็สำคัญผิด ยึดมั่นถือรั้นไปว่า ทั้งหมดนี้คือจิตของเรา เราแลไม่เห็น แยกไม่ออกว่า เราเอากาวมาทา เอาของสกปรกมาคลุกฉาบเพชรไว้ แล้วยืนยันว่าทั้งของสกปรกและเพชรคือใจของเรา แล้วเราก็เชื่อฟัง ทำตามความทะยานอยากที่ไม่มีฝั่งมีฝาทั้งหลายเหล่านั้น จนผลที่สุด รบราฆ่าฟันทำลายล้างซึ่งกันและกันหมดสิ้นไป โลกก็เหลือแต่ซากสัตว์ ซากคนทับถมแผ่นดิน ทำให้แผ่นดินค่อยอุดมสมบูรณ์ด้วยปุ๋ย ด้วยคุณภาพต่าง ๆ ดังเดิม เพราะระหว่างที่คนเจริญรุ่งเรืองเต็มโลก ต่างคนต่างก็กอบโกย

เอาทรัพยากรธรรมชาติไปใช้จนหมด ขณะเดียวกันก็สร้างสิ่งเป็นพิษขึ้นมาปนเปื้อนธรรมชาติ จนแผ่นดินเหลือเป็นดินที่แร้นแค้น ปลูกอะไรก็ไม่งอกงาม ดินเป็นพิษ แร่ธาตุทั้งหลายถูกนำไปถลุงทำเป็นวัตถุเพื่ออำนวยความสะดวกแก่มนุษย์จนร่อยหรอ ไม่เหลืออะไรไว้ในแผ่นดิน แผ่นน้ำก็สกปรกเน่าเสียทำให้สัตว์ทั้งหลายอยู่อาศัยไม่ได้ แต่กฎธรรมชาติที่พระพุทธองค์ทรงสอนกล่าวไว้ว่า ของทุกอย่างย่อมดำรงอยู่ตามสภาพของมันไม่มีใครสามารถเป็นเจ้าของจริงจัง ไม่มีใครจะย้ายขนไปไหนได้ ช่วงหนึ่งซึ่งสั้น ๆ ในชั่วอายุขัย ขณะที่เรามีชีวิตอยู่ เราอาจหลงภูมิใจไปว่า เราสามารถเอามาเป็นของเราได้สำเร็จ แต่ถ้ามองดูในระยะเวลาของจักรวาลแล้ว จะพบว่าแท้ที่จริง เราเอาไปไม่ได้ ในที่สุดธรรมชาติก็เรียกร้องเอาคืนไปจากทุกคน เพราะหลังจากที่ทุกคนต้องการเป็นใหญ่ ทุกคนฆ่ากันแทบล้มประดาตาย ผลสุดท้ายผู้ชนะก็ตาย ผู้แพ้ก็ตาย เมื่อสงครามโลกครั้งที่สอง สหรัฐฯ เอาระเบิดปรมาณูไปทิ้งญี่ปุ่น ผลปรากฏว่าผู้แพ้ก็สะบักสะบอม ผู้ชนะก็สะบักสะบอม และยังได้ผลไม่พึงประสงค์จากสิ่งตกค้าง คือความเป็น

พิษเป็นภัย มีการเปลี่ยนแปลงในยีน ในส่วนที่เป็นพันธุกรรมของมนุษยชาติ ทำให้เกิดผลพลอยได้ที่เป็นของวิกลวิการร้อยสี่พันประการ แล้วเราก็ต้องตามแก้ไข แก้ไขอะไร แก้ไขสิ่งซึ่งเราเองเป็นผู้สร้างให้เกิดความไม่พึงปรารถนาเหล่านั้นขึ้นมาด้วยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำให้เกิดเป็นวัฏจักรซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่อย่างนี้ เมื่อไรก็ตามที่เราคิดว่าเราเก่ง เราสามารถเอาชนะธรรมชาติ สามารถออกไปเดินในอวกาศ ดำลงไปใต้มหาสมุทร ความหลงตนหลงตัวอันนี้ทำให้เราไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยที่จะก่อปัญหาให้ตนเดือดร้อนไม่รู้จบสิ้น เราสร้างโรงงาน สร้างเครื่องยนต์กลไกขึ้นมา จนควันเสียที่เกิดขึ้นไปแปดเปื้อนธรรมชาติ ทำให้อากาศเป็นพิษ ผงซักฟอกที่ใช้กัน เมื่อลงไปสะสมในแม่น้ำลำคลองมากขึ้น ๆ ก็ทำให้น้ำนั้นเป็นพิษ ถุงพลาสติกที่เรานิยมชมชื่นก็ไม่เหมือนใบตอง เพราะใบตองเน่าเปื่อยแล้วกลับไปเป็นปุ๋ยของดิน แต่ถุงพลาสติกไม่สลายเน่าเปื่อย เมื่อฝังลงไปในดินแล้ว อาจไปพันรากต้นไม้ ทำให้ต้นไม้แกร็นจนถึงตายได้

ทุกอย่างที่กล่าวมานี้ เราได้เห็นกันอยู่ทุกวี่วัน

ซึ่งล้วนเป็นปัญหามาจากสิ่งที่เราสร้างขึ้นมาเองทั้งสิ้น เพราะความรู้ไม่เท่าถึงการณ์ รู้ไม่รอบของเรา รู้ด้วยความหลง ๆ รู้ด้วยความยึดมั่นสำคัญผิด ทำให้เราคิดเฟื่องไปในตอนแรกว่า เราเก่ง เราวิเศษสุด แต่แท้ที่จริงแล้ว เราก็เหมือนลิงทอดแหในนิทานอีสปที่ว่า ลิงแอบดูชาวประมงทอดแหทุกวัน ทุกวัน วันหนึ่งชาวประมงไปธุระโดยทิ้งแหไว้ในเรือ ลิงจึงไต่ลงมาจับแหทอดอย่างชาวประมง แต่เพราะความที่มันรู้ไม่จริงเห็นแต่กิริยาที่ชาวประมงทอดแห พอลองทอดเองบ้างก็ปรากฏว่าแหพันเอาตัวมันกลิ้งตกลงไปในน้ำ และในที่สุดมันก็ช่วยตัวเองไม่ได้ เลยถูกแหพันจมน้ำตาย

มนุษย์เราก็เหมือนกัน คิดว่าตนฉลาด แต่เราฉลาดด้วยอำนาจของอุปาทาน ด้วยอวิชชา ด้วยความรู้ทั้งหลง ๆ ด้วยความยึดมั่นสำคัญหมายที่ผิด ๆ ที่ไม่รู้เท่าตามสภาพความเป็นจริง ทำสิ่งใดขึ้นมาก็นึกว่าตัวเองเก่ง ครั้นทำต่อไปอีก ๕ ปี ๑๐ ปี จึงพบว่ามันเป็นพิษ ดังเมื่อก่อนนี้ เราภูมิใจที่สามารถสังเคราะห์พลาสติกขึ้นมาได้ เราเบื่อของใช้ที่เป็นโลหะ เป็นแก้ว เราพอใจชื่นชมพลาสติกกัน ครั้นต่อมาจึงพบว่า พลาสติกเมื่อถูกไอร้อน

เข้า จะระเหยสารที่เป็นต้นตอให้เกิดมะเร็งได้ เราสังเคราะห์สีใส่อาหาร ต่อมาจึงพบว่า สีนี้เป็นพิษต่อตับ ทำให้เกิดพยาธิสภาพ ชีวิตของเราสิ้นไปด้วยการตามลบล้างสิ่งที่เราหลงว่าเป็นวิวัฒนาการของเราอยู่อย่างนี้ไม่รู้จบ

ถ้าพิเคราะห์ให้ถ่องแท้ดังที่เรียนมานี้ ซึ่งมิได้หมายไกลไปถึงว่าเราจะกลับไปอยู่กระท่อมไม้ไผ่ จุดเทียนไขกัน หรือถึงกับจะไปอยู่กันอย่างมนุษย์สมัยหินอีก เพียงแค่ให้เราได้ยั้งคิดว่า ของอะไรก็ตาม ถ้าก้าวไปข้างหน้าด้วยความฉลาด แต่ขาดความเฉลียว บางครั้งเราอาจทำทุกข์ทำโทษให้กับตัวเองได้

ตัวอย่างที่จะเห็นง่าย ๆ ว่า อุปาทานเป็นอย่างไร และจิตของเราเองหลอกเราได้สนิทอย่างไรบ้าง ทุกคนคงจำการทดลองในแบบเรียนวิทยาศาสตร์ที่เคยเรียนได้ว่า ให้เอามือข้างหนึ่งจุ่มลงในอ่างน้ำร้อน และมืออีกข้างจุ่มลงในอ่างน้ำเย็น จุ่มไว้ประมาณห้านาที แล้วยกมือทั้งสองข้างนั้นลงมาจุ่มในอ่างน้ำอุ่นอ่างเดียวกัน เราจะพบความรู้สึกจากมือทั้งสองข้างของเราเองที่อยู่ในอ่างน้ำอุ่นอ่างเดียวกันนั้นไม่เหมือนกัน มือที่มาจาก

อ่างน้ำร้อน จะรู้สึกน้ำในอ่างเย็น แต่มือที่มาจากอ่างน้ำเย็นจะรู้สึกว่าน้ำในอ่างร้อน ทั้งที่น้ำในอ่างนั้นเป็นอ่างใบเดียวกัน เป็นน้ำอันเดียวกันที่มีอุณหภูมิเท่ากันตลอดทั้งอ่าง นี่คือตัวอย่างที่พอจะอุปมาอุปไมยให้เห็นว่าอุปาทานในใจของมนุษย์เรามีอิทธิพลมากมายเพียงไหน อุปาทานจากมือในอ่างน้ำร้อน รู้สึกว่าสิ่งแวดล้อมก่อนหน้านั้นร้อนกว่า เมื่อย้ายมาอยู่ในน้ำอุ่นซึ่งมีความเย็นกว่า ความเปรียบเทียบเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เราจึงบอกว่าน้ำนี้เย็น เพราะอุปาทานที่ยังไม่ทันจบไปเคยคุ้นกับความร้อนสูง อะไรก็ตามที่อุณหภูมิต่ำกว่านั้นเราบอกเป็นความเปรียบเทียบทันทีว่าเย็น ส่วนมือที่มาจากอ่างน้ำเย็นคุ้นเคยกับบรรยากาศที่เย็นอยู่ อะไรก็ตามที่เย็นน้อยกว่าตรงนั้น เราบอกว่าร้อนทันที ทั้งที่จริง ๆ แล้วมันไม่ได้เป็นอย่างนั้น ใจของเราก็เช่นกัน หากเป็นใจเฉย ๆ อย่างที่พระพุทธองค์บอกว่าเป็นธาตุรู้ อะไรเกิดขึ้น เราจะรับรู้ตามเป็นจริง แดดส่องเข้ามาเราก็จะอ๋อ...แดดส่อง และไม่ไปปรุงต่อออกไปว่าแดดร้อน หรือแดดอุ่นพอดี แต่ถ้าใจของเรารับรู้ด้วยอุปาทาน ขณะนี้เป็นหน้าร้อน พอแดดส่องเข้ามา เรา

จะบอกว่า โอ๊ย...แดดร้อนเหลือเกิน เพราะเหตุใด เพราะอุณหภูมิรอบตัวเราขณะนั้นร้อนจนเกินความสบายแล้ว เราไม่ต้องการความร้อนเพิ่มอีก แต่ต้องการลม อุปาทานในใจจึงแปลความหมายของแสงแดดว่า เป็นสิ่งน่าพึงรังเกียจ เป็นสิ่งที่ร้อนเกินไป เป็นสิ่งที่สร้างความทุกข์ให้เรา แต่ถ้าเป็นหน้าหนาวที่เรากำลังหนาว พอแดดส่องเข้ามา เราขยับเข้าไปใกล้และนึกขอบคุณว่า โอ๋... วันนี้พระอาทิตย์ส่องแสงอบอุ่นกำลังพอดี เราชื่นชมยินดี ทั้ง ๆ ที่ก็เป็นแดดอันเดิมนั้นแหละ แต่อุปาทานในใจทำให้รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนา เราจึงวิ่งเข้าไปหา เห็นหรือไม่ แดดก็แดดจากพระอาทิตย์ดวงเดิม ก็ขึ้นก็ตกตามวันเวลาที่มันเคยขึ้นเคยตกมาชั่วกัปป์ชั่วกัลป์นั้นแล แต่ใจ ใจที่ไปมอง เราต้องการ หรือเราไม่ต้องการในแต่ละขณะ แต่ละขณะ แต่ละขณะ ทำให้ของสิ่งเดิมมีคุณภาพต่างกันไปเสียแล้ว กลายเป็นความดี กลายเป็นความไม่ดี กลายเป็นความสุข กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเราไม่รู้เท่าทัน ไม่พยายามมองให้เห็นเหตุจริง ๆ อย่างนี้ ยากนักที่ชีวิตของเราจะมีความสุข โดยที่แท้แล้ว เหตุการณ์จากข้างนอก หรือทุกคนรอบข้าง

ไม่ได้เป็นเหตุทำให้เราเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเลย แต่อุปาทานในใจของเราเอง ความรู้ไม่ถ่องแท้ ความรู้ไม่รอบ ความรู้ไม่จริงของเรานั่นแหละคือตัวก่อทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัส อุปาทานขันธ์นั้นเป็นทุกข์ ขันธ์ล้วน ๆ คือกายและใจไม่ได้เป็นทุกข์ มันเป็นไปตามสภาวะ เหมือนอย่างกับต้นไม้ใบหญ้า ตึกรามบ้านช่อง สิ่งทั้งหลายทั้งปวง สิ่งเหล่านี้อยู่ไปตามสภาพของมัน มันไม่ได้สุข มันไม่ได้ทุกข์ มันไม่ได้ดี มันไม่ได้ชั่ว แต่เราเอาความสำคัญมั่นหมาย เอาความปรุงคิดของเราไปแปลสภาพของมัน แล้วเห็นจริงเห็นจังไปตามนั้นต่างหาก เมื่อใดที่เราเห็นขันธ์ คือกายกับใจด้วยตัวของมันเอง เป็นกลาง ๆ อย่างนี้ เราจะเห็นว่าความทุกข์ทั้งหลายมาจากความปรุงคิดของใจที่ไขว้เขวไปจากความเป็นจริง เปรียบเหมือนเราเอาเครื่องปรุง เครื่องชูรสเข้าไปคลุกปรุง แล้วสำคัญไปว่า เครื่องปรุงเหล่านั้นเป็นตัวกายกับใจของเรา

เมื่อรู้จักอย่างนี้แล้ว ทำอย่างไร เราถึงจะสามารถรักษาใจของเรา กายของเรา ให้มีความผาสุกตามสมควรกับสภาพได้

เราต้องอาศัยสติ ก่อนที่จะไปถึงปัญญา เราต้องอาศัยสติก่อน สติคืออะไร คือการระลึกรู้ การที่เราจะทำอะไร โดยส่วนใหญ่มักทำไปตามอัตโนมัติ อย่างที่วิชาชีววิทยาอธิบายเอาไว้ ระบบประสาทของสิ่งมีชีวิตมีส่วนหนึ่งที่ทำหน้าที่เป็นสัญชาตญาณ เป็นต้นว่าเราไปเหยียบถูกอะไรที่แหลม เราจะยกเท้าหนีทันทีโดยไม่ทันต้องคิด หรือไปถูกไฟร้อน เราก็จะหนีด้วยสัญชาตญาณ อาการเหล่านี้เนื่องมาจากระบบอัตโนมัติของสิ่งมีชีวิต เพื่อคุ้มครองปกป้องตัวเอง สัญชาตญาณนี้เร็วเกินกว่าที่สติจะตามทันและยับยั้งได้ ส่วนใหญ่ของสัญชาตญาณอยู่ภายใต้บงการของเครื่องเคลือบแฝงคือกิเลสทั้งนั้น เพราะกิเลสนี้เป็นจอมปราชญ์ ฉลาดผ่องใสอย่างยิ่ง มันดึงใจเราให้เห็นคล้อยเป็นมันไป ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ตั้งแต่วันเกิด ก่อนวันที่เราเกิดด้วยซ้ำไป เพราะมันคือตัวที่พาให้เรามาเกิด ให้เรามาเป็นอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ มันคือสาเหตุมูลฐานอันดั้งเดิม เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว เราต้องพยายามฝึกสติของเราให้คมให้ไวทัน ทันอัตโนมัติ หรือไวยิ่งกว่าอัตโนมัติเหล่านี้เพื่อฝึกสร้างสัญชาตญาณอันใหม่ให้เป็นไปตามธรรม

ไม่เป็นไปตามกิเลส สิ่งมีชีวิตทุกชีวิตย่อมรักตัว ถนอมตัว ป้องกันตัวด้วยกันทั้งนั้น จึงเกิดมีตัวเรา มีของเราขึ้นมา เมื่อมีตัวเรา มีของเราขึ้นมาเป็นศูนย์กลางแล้ว ก็เกิดความเห็นแก่ตัว ความรักพวกรักพ้อง พาให้เกิดความไม่เป็นธรรมเพราะอคติต่าง ๆ ขึ้นมา ความเหลื่อมล้ำก้ำเกินเหล่านี้จะมากน้อยเพียงใด ก็แล้วแต่จิตใจนั้น ๆ จะมีธรรมเป็นพื้นฐานอยู่แค่ไหน ถ้าจิตใจไม่มีความเป็นธรรมเลย มันก็เป็นไปสุดแล้วแต่อารมณ์ของเราจะสามารถบันดาลให้เป็นไป ไม่ได้เลือก ไม่ได้มีกฎเกณฑ์ในการคิดเลยว่า ที่ทำไปนั้นจะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนถึงตาย จำเป็นเพียงใดที่จะต้องทำเช่นนั้น สัตว์ทั้งหลายฆ่ากัน ทำลายกันเพื่อป้องกันตัว หรือต้องการอาหารเพื่อดำรงชีวิต แม้สัตว์ที่ดุร้ายอย่างเสือ สิงห์ก็กินแค่อิ่มท้อง มันไม่ฆ่าเป็นเสบียงกรังสะสมเอาไว้ดอก พออิ่มแล้วสัตว์จะไม่ออกล่าเหยื่อ มันจะอยู่ของมันอย่างสงบ แต่มนุษย์เรา ไม่ได้ฆ่า ไม่ได้ทำลายสิ่งอื่นเพียงเพราะว่าป้องกันตัว หรือเพราะหิวโหย เมื่อไปล่าสัตว์ เราอ้างว่าเป็นเกมกีฬา เพื่อแสดงถึงความกล้าหาญ ความเป็นวีรบุรุษ ฆ่าแล้วก็ไม่ได้เอามาทำประโยชน์อะไร

เพียงเอามาตั้งประดับบ้าน เพื่อพิสูจน์ว่าฉันได้ล่าสัตว์ร้ายมากี่ตัว กี่ตัวแล้ว เพื่อเสริมให้อัตตาใหญ่ยิ่งขึ้นเท่านั้นเอง

อัตตาคืออะไร ก็คือความหลงธาตุ หลงขันธ์ไปอุปาทาน ยึด ผูก ว่ามันเป็นเรา เราเก่งอย่างนั้นอย่างนี้ จริง ๆ แล้วมันไม่มีอะไรเลย สิ่งที่ดุร้ายเหี้ยมโหดที่สุดในสามโลกไม่มีอะไรเกินมนุษย์ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า จิตใจของมนุษย์เป็นภาชนะที่พร้อมสำหรับรับธรรม เพราะหากไม่มีธรรม จะเป็นอาวุธร้ายกาจมหาประลัยที่สุด แต่ถ้าโน้มนำมาใช้ในทางที่ถูก ก็จะมีคุณประโยชน์ยิ่งยวดอย่างไม่มีสิ่งใดเสมอเหมือนเช่นกัน เช่นกับมีดที่คมมาก ยิ่งคมมากเท่าไร หากรู้จักใช้ ก็สามารถนำมาทำประโยชน์ได้มากมายมหาศาล เพราะมันสามารถตัดทุกสิ่งทุกอย่างได้ แต่ถ้าไม่รู้จักใช้ มันก็กลายเป็นอาวุธที่ประหัตประหาร ทิ่มทะลวงทุกอย่างให้พังพินาศไปได้เช่นกัน ดังนั้น ความเป็นมนุษย์จึงเป็นเหมือนดาบสองคม คือจะเป็นคุณก็เป็นคุณมหาศาล เมื่อเป็นโทษก็เป็นโทษมหันต์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่ที่เราเอง เพราะจิตใจเป็นสิ่งที่อาจบังคับ ฝึกหัดได้ จะหมุนให้เป็นอะไรก็เป็นได้ทั้งนั้น ถ้ารู้จักหมุนให้เป็นคุณ ก็จะเป็นคุณอย่างมหาศาล

และไม่เป็นคุณแต่เฉพาะกับตัวเราเท่านั้น เหมือนต้นไม้ใหญ่ ใบหนา นกหนูก็พลอยได้อาศัย พื้นแผ่นดินบริเวณนั้นก็ได้ร่มไอเย็น วัชพืชที่ขึ้นอยู่รอบ ๆ ก็พลอยได้อาศัยไปด้วย แต่ถ้าเป็นกองไฟใหญ่ นอกจากจะเผาตัวเองให้มอดไหม้แล้ว ยังแผ่ไอร้อนไปรอบ ๆ ได้อีกไกลมากนัก

การที่เรามีอุปาทาน ไม่ได้เป็นสิ่งเสียหายแต่ถ่ายเดียว อาจนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์โภคผลได้เช่นกัน พระพุทธองค์ตรัสว่า คนเรามาจากความชั่วร้าย มาจากกิเลส แต่ขณะเดียวกัน ถ้ารู้จักเอากิเลสมาใช้เป็นเครื่องมือเราก็สามารถแปลงให้มันกลายเป็นพลังช่วยผลักดันให้เราเกิดความพากเพียร ที่จะอบรมบ่มตัวเองให้เปลี่ยนเป็นอัตโนมัติฝ่ายดีได้ ดังสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์นำสิ่งนี้มาใช้กับพระนันทะ อนุชาของพระองค์ ในวันที่พระนันทะอภิเษกสมรส ได้นิมนต์พระพุทธองค์ไปกระทำภัตตกิจในพระราชวัง ครั้นจะเสด็จกลับ พระพุทธองค์ก็ประทานบาตรของท่านให้พระนันทะถือตามมา ปกติพอล่วงพระราชฐานแล้ว ท่านจะรับบาตรคืน หรือให้พระองค์อื่นรับแทน แต่วันนั้นท่านไม่รับ ปล่อยให้พระนันทะอุ้มบาตรตามไปจนถึงที่พัก พอพระนันทะ

ถวายบาตรคืนให้แล้ว แทนที่พระพุทธองค์จะปล่อยให้พระนันทะกลับไป กลับตรัสถามว่า พระนันทะจะบวชมิใช่หรือ พระนันทะเคารพและเกรงพระพุทธองค์มาเป็นอุปนิสัย ทั้ง ๆ ที่ใจฝักใฝ่อยู่กับเจ้าสาว คือนางชนบทกัลยาณี ก็ไม่กล้าทูลขัด จำต้องรับคำ พระพุทธองค์จึงส่งพระนันทะให้ไปบวช บวชเสร็จพระนันทะก็ไม่เป็นอันภาวนา พอภาวนาก็เห็นแต่หน้านางชนบทกัลยาณี เพราะตอนที่อุ้มบาตรตามพระพุทธองค์มานั้น นางชนบทกัลยาณีก็เยี่ยมพระแกลร้องเตือนให้พระนันทะกลับมาเร็ว ๆ พระนันทะเฝ้านึกถึง พร้อมทั้งได้ยินเสียงร้องเตือนนี้อยู่ ไม่ว่าจะภาวนาอย่างไร ก็เห็นแต่หน้าได้ยินแต่เสียงนางชนบทกัลยาณีเป็นอุปาทานที่ยึดฝังอยู่ในใจ พระพุทธองค์ก็ทรงเฉยเสีย พอ ๒–๓ วันต่อมาจึงพาพระนันทะไปเที่ยวดูตามป่าตามเขา ตรัสถามว่าสัตว์ตัวนั้น ตัวนี้จะสวยงามเท่านางชนบทกัลยาณีหรือไม่ พระนันทะก็หมองพระทัยหนักเข้าไปอีก ในที่สุดพระพุทธองค์ก็พาขึ้นไปชมวิมานนางฟ้า พอเห็นนางฟ้าเข้า พระนันทะชักจะลืมนางชนบทกัลยาณี เพราะนางฟ้างดงามจับตาจับใจกว่า พระพุทธองค์ทรงเล็งรู้ในจิตใจ

พระนันทะ จึงตรัสถามว่าพระนันทะอยากได้นางฟ้าหรือไม่ ถ้าอยากได้องค์ไหน หากพระนันทะภาวนาดีท่านจะจัดการให้

พระพุทธองค์เอาอุปาทานของพระนันทะมาเป็นเครื่องล่อพระนันทะเอง พระนันทะก็ดีพระทัย กลับมาตั้งหน้าตั้งตาภาวนา ครั้นภาวนาไป ภาวนาไป จิตใจเกิดรู้เห็นธรรม เพราะเมื่อตั้งใจทำจริง จิตใจละเอียดเข้าละเอียดเข้า มีความสงบลงรวม ก็เห็นใจของตัวเองว่า โอ...ใจของเรานี้ไม่เที่ยง แต่เดิมก็คิดว่า เราซื่อสัตย์ต่อนางชนบทกัลยาณี พอมาเจอของที่งดงามกว่า เราก็ลืมนางโดยไม่มีสติระลึกได้เลย ไปหลงผูกพันในนางฟ้านี่ถ้าสมมุติเราได้นางฟ้ามา เกิดไปเจอะเจออะไรที่สวยงามกว่านั้นเข้า ก็คงจะไปอยากได้อีก เป็นการก่อทุกข์ก่อโทษให้ทั้งกับผู้ที่เกี่ยวข้องกับเราและตัวเราอย่างใหญ่หลวง จึงเกิดความสลดสังเวช เห็นตามสภาพเป็นจริง ไปกราบทูลพระพุทธองค์ว่า ที่อยากได้นางฟ้านั้น ขอถวายคืน บัดนี้ไม่ต้องการแล้ว พระพุทธองค์ทรงเล็งรู้ว่า ตอนนั้นหากท่านบอกพระนันทะว่า ใจที่ผูกพันกับนางชนบทกัลยาณีไม่เที่ยง ถึงจะอธิบาย

อย่างไร พระนันทะย่อมเถียงคอเป็นเอ็น และไม่มีแก่จิตแก่ใจจะภาวนา ท่านเล็งเห็นโดยตลอด จึงใช้วิธีหนามยอกเอาหนามบ่ง เมื่อใจยึดอยู่ในสิ่งใด ก็เอาสิ่งนั้นนั่นแหละให้ยึดทำความเพียร เมื่อทำถึงจุดหนึ่งเข้าแล้ว สติปัญญาเกิดขึ้น รู้เห็นตามสภาพเป็นจริง สามารถไถ่ถอนอุปาทานได้ พระนันทะก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ด้วยการอาศัยอุปาทานนั้นเองเป็นบันได มีดอันนั้นเองแต่แทนที่จะใช้ไปในทางผิด ก็หมุนมาใช้ในทางที่เกิดประโยชน์ มันก็กลายเป็นอาวุธแผ้วถางทางให้พระนันทะไปถึงที่สุดจุดหมายปลายทางได้อย่างดี หรืออีกตัวอย่างหนึ่งก็ว่า สมัยพุทธกาล มีพราหมณ์อยู่ผู้หนึ่ง ชื่อวังคีสะ มีวิชาสามารถเคาะหัวกระโหลกสัตว์หรือใครก็ตามที่ตายแล้ว สามารถบอกได้ว่าวิญญาณของเจ้าของกระโหลกนั้นไปอยู่ที่ไหน หรือจะไปเป็นอะไรต่อไป ผู้ที่ถูกวังคีสะท้าทายก็พามาหาพระพุทธองค์ มาท้าพระพุทธองค์ว่า ตนสามารถเคาะกระโหลกทุก ๆ อัน และรู้ว่าเจ้าของกระโหลกไปอยู่ที่ไหน เป็นอะไร พระพุทธองค์เล็งเห็นสติปัญญาของวังคีสะว่าสามารถรู้เห็นธรรมได้ แต่ขณะนั้นถ้าตรัสสอนธรรมโดยตรง วังคีสะ

ย่อมไม่สยบฟัง ท่านจึงเอากระโหลกของพระอรหันต์มาให้วังคีสะเคาะ เคาะเท่าไร เท่าไร เท่าไร วังคีสะก็ไม่อาจทราบว่าวิญญาณเจ้าของกระโหลกนั้นไปที่ไหน พระพุทธองค์จึงถามวังคีสะว่าอยากเรียนวิชาจากท่านหรือไม่ เพราะท่านสามารถรู้ว่าเจ้าของกระโหลกนี้ไปอยู่ที่ใด ถ้าอยากเรียนละก้อ มาบวชแล้วปฏิบัติตามข้อวัตรปฏิบัติของท่านให้ครบหนึ่งปี ท่านจะสอนวิชาให้ คล้าย ๆ กับจะรับใครเป็นศิษย์ก็ต้องมาทดสอบดูก่อน ด้วยความสนใจใคร่จะได้วิชา วังคีสะก็ตกลงบวชทันที ตั้งใจปฏิบัติจริงจัง เพราะอยากได้วิชาเต็มที่ในที่สุดก็บรรลุธรรม

พระพุทธองค์ไม่เคยสอนให้เรารังเกียจและละทิ้งกิเลส โดยที่เมื่อทิ้งกิเลสแล้วก็ไม่สามารถปฏิบัติไปจนถึงจุดหมายได้ เหมือนกับเราต้องการขึ้นมายังห้องประชุมที่ชั้นสองนี้ แต่ต่อยบันไดทิ้งไป ครั้นจะกระโดดขึ้นมาก็กระโดดไม่ถึง จะเหาะก็เหาะไม่ได้ เราจึงต้องอาศัยกิเลสนี้แหละเป็นหนทาง เป็นเครื่องมือ แต่ให้ทำความรู้จักกับมันให้รอบ เอาสติเอาปัญญามาเป็นหางเสือควบคุมให้ดี แล้วเอามันมาเป็นยานพาหนะที่พาเราให้ขัดเกลาจิตใจอันนี้ ให้กลายเป็นผู้รู้ที่รู้แท้ รู้เที่ยงขึ้นมา

ให้จงได้ แต่โดยมากเราไม่เป็นอย่างนั้น มักเป็นอย่างตัวอย่างที่จะเล่าต่อไปนี้ คือครั้งหนึ่งมีคนไข้ไปหาจิตแพทย์ คนไข้เล่าว่าวันหนึ่งตนนอนหลับไป แล้วเผลออ้าปาก บังเอิญมีแมลงวันสองตัวบินเข้าไปในท้อง ทำอย่างไร ๆ แมลงวันก็ไม่ออกมา คนไข้จึงทุกข์อย่างยิ่ง และเจ็บระบบในท้องไปหมด เพราะแมลงวันบินชนท้องตรงโน้น ตรงนี้ ตรงนั้น ไม่ทราบจะทำอย่างไร ไปหาหมอที่ไหน ที่ไหน หมอก็หาแต่ว่าคนไข้เป็นบ้า เพราะไม่เคยปรากฏ แมลงวันอะไรจะเข้าไปอยู่ในท้องได้ ถึงเข้าไปได้ ก็ต้องถูกน้ำย่อยในท้องซึ่งเป็นกรด ทำให้แมลงวันตายไปหมดแล้ว คนไข้ก็ยืนยันว่าแมลงวันในท้องของตนยังอยู่ ก็ไม่มีหมอคนไหนเชื่อ จิตแพทย์ผู้นั้นก็บอกคนไข้ให้ลงนอน เพื่อทำการตรวจ ระหว่างที่กำลังตรวจหน้าท้องคนไข้อยู่นั้น คนไข้ก็ทำท้องโก่งไปทางหนึ่ง แล้วบอกว่า อู๊ยย์...นี่ แมลงวันบินมาชนท้องอีกแล้ว เห็นไหม เจ็บไปหมดแล้ว หมอก็เอามือคลำตามไป แล้วบอกคนไข้ว่า อือม์...ใช่ คลำเจอแมลงวันแล้ว คนไข้ที่มีอาการประสาท วิตกกังวลอย่างหนัก ก็เปลี่ยนเป็นแจ่มใสดีใจประหนึ่งโรคได้ทุเลาไปแล้วกว่าครึ่งค่อน พร้อมทั้งรำพึงว่า นี่แหละ

หนา ทำไมหมออื่น ๆ ที่ตนไปพบมา จึงไม่วิเศษอย่างหมอคนนี้ ไปหามาเท่าไร เท่าไร กี่คน กี่คน ก็หาว่าเราบ้า ตัวเองไม่รู้แล้วยังมาป้ายสีว่าคนไข้เป็นบ้าเสียอีก แล้วก็ถามจิตแพทย์ว่า เมื่อท่านเจอตัวแมลงวันอย่างนี้แล้วจะช่วยเอาตัวแมลงวันออกมาให้หน่อยจะได้หรือไม่ หมอก็บอกว่าได้สิ แต่ท่านต้องฟังเราให้ดี และทำตามอย่างเคร่งครัด เพราะการเอาแมลงวันออกมานั้น จะไปเอาเครื่องไม้เครื่องมืออะไรจับมันออกมาก็ลำบาก ต้องอาศัยการร่ายมนต์ และเพื่อให้มนต์ศักดิ์สิทธิ์ได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย คนไข้ต้องนอนนิ่ง ๆ หลับตาแล้วเอาผ้าผูกตาไว้ เพื่อใจจะได้สงบจริง ๆ นิ่งจริง ๆ คนไข้ก็ยินยอม หมอจึงจัดคนไข้ให้นอนตามสบาย เอาผ้าผูกตาแล้วเริ่มร่ายมนต์ เมื่อร่ายไปสักพัก เห็นคนไข้สงบดีแล้วหมอก็เลี่ยงออกจากห้องไปจับแมลงวัน ๒ ตัวใส่ขวดกลับเข้ามาร่ายมนต์ต่อสักครู่ แล้วบอกคนไข้ว่า ได้การแล้ว ได้การแล้ว คนไข้ก็ลุกขึ้น แกะผ้าผูกตาออกหมอก็เอาขวดที่ใส่แมลงวันเตรียมไว้ ส่งให้คนไข้

เราทุกคนที่ยังเป็นปุถุชน ยังยึดมั่นถือรั้นอยู่ในตัวเรา ของเรานั้น ก็จะเป็นเช่นจิตแพทย์ผู้นี้ คือรู้ว่า

คนไข้เป็นโรคอุปาทาน ไม่ได้มีแมลงวันเข้าไปอยู่ในท้อง แต่เพราะคนไข้เกิดเชื่อฝังจิตฝังใจว่าในท้องของตนมีแมลงวันเข้าไปหลงอยู่ หมอก็ใช้วิธีหนามยอกเอาหนามบ่ง เอาของสิ่งนั้นไปรักษาคนไข้ แต่ส่วนมากหมอเองจะติดโรคจากคนไข้ คือหลงว่า ฉันเก่ง ฉันรักษาคนไข้หายแล้วเลยเผลอคิดไปว่า เพราะฝีมือของเราทีเดียว...คือแมลงวันเข้ามาอยู่ในท้องของเราแทน จริง ๆ แล้ว เราไม่ได้รักษาอะไรเขาเลย เราไม่ได้รักษาแบบพระพุทธองค์ทรงรักษา พระพุทธองค์ท่านให้แบบฝึกหัดผู้นั้นไปแกะอุปาทานด้วยตัวของตัวเอง แหละเมื่อแกะสำเร็จแล้ว ผู้ป่วยนั้นจะไม่กลับเป็นโรคนี้อีกเลย การรักษาหายโดยเด็ดขาด เพราะได้ให้ยารักษาเฉพาะโรครักษาแล้วเกิดภูมิคุ้มกันตลอดกาล แต่วิธีของเราปุถุชนที่รักษากัน เหมือนคนไข้เป็นโรคปวดหัว ไม่ทราบว่าปวดหัวเพราะความดันสูง หรือเพราะเป็นไข้หวัด หรือเพราะเป็นอะไร เอ้า...เอายาแก้ปวดไปกิน คนไข้ก็หายดีไป อีกเดือน หรือสองเดือนก็กลับมาอีก เพราะเกิดอุปาทานอันใหม่ ความจริงแล้วโรคยังไม่ได้รับการรักษาที่ต้นตอเลย โรคจึงเป็น ๆ หาย ๆ เกิด ๆ ดับ ๆ ดังที่

พระพุทธองค์ตรัส ไม่มีสิ่งใดเลยที่จะยึดเป็นที่พึ่งได้ เพราะทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง มันเกิด มันดับ เกิด ดับ แปรเปลี่ยนอยู่ดังนี้ ซ้ำ ๆ ซาก ๆ ไม่รู้จักหาย อย่างที่ท่านตรัสว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นสามัญญลักษณะของสมมุติบัญญัติทั้งปวงในโลกนี้ ถ้าเราไปยึดว่าเป็นของเที่ยง เราก็เป็นทุกข์ ถ้าไปยึดว่ามันมีสาระแก่นสารเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นเขา เราก็เป็นทุกข์ เพราะเราไม่รู้ว่า ที่เป็นเรา เป็นเขานั้น เป็นพุทธะ หรือเป็นกิเลส ถ้าเราไปยึดตอนที่เป็นพุทธะเข้า เราก็ได้ที่พึ่ง แต่ถ้าขณะนั้นเกิดอารมณ์บูดกลายเป็นกิเลส เราซุ่มซ่ามไปยึดเข้า เราก็พังระเนระนาด ท่านทรงสอนให้มองทุกอย่างในโลกนี้ด้วยความเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีสาระแก่นสาร บากบั่นปฏิบัติจนกระทั่งตัวของเราเป็นที่พึ่งแห่งตนได้ นั่นคือตัวของเรามีธรรมเป็นหลัก มีเหตุ มีผล ของทุกอย่างเกิดขึ้นจากเหตุ เช่นเดียวกับเมื่อมีเมล็ดข้าวเปลือก ก็ย่อมงอกเป็นต้นข้าวได้ ถ้าไม่มีข้าวเปลือกเสียแล้ว จะทำอย่างไร อย่างไร อย่างไร มันก็ไม่มีต้นข้าวงอกขึ้นมา หากยึดหลักได้แค่นี้ ชีวิตของเราก็จะค่อยสงบ ผาสุกขึ้น และเราก็จะมีที่พึ่ง ที่

อาศัยเป็นหลักมั่นคง ทำให้ไม่ตกต่ำ

เมื่อฟังกันแล้ว ก็ต้องลงมือปฏิบัติ

การปฏิบัติคือการพยายามทำให้ใจมีสติรักษา จะด้วยการดูลมหายใจของตน หรือบริกรรมพุทโธ หรืออะไรก็ได้ เพื่ออาศัยเป็นทุ่น ใจของมนุษย์เราคุ้นกับการปรุงคิดติดตามอะไรอยู่เสมอ ๆ ไม่เคยหยุดอยู่นิ่ง เราจึงต้องเอาคำบริกรรมเป็นเครื่องยึด คำบริกรรมนี้จริง ๆ แล้วไม่ได้มีความศักดิ์สิทธิ์อะไรเลย เป็นแต่เพียงทุ่นให้ใจมาเกาะอยู่ ไม่ไปปรุงคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ตามอารมณ์ หากแฉลบออกไปคิดเรื่องอื่นเมื่อใด เราจะได้ระลึกรู้ แล้วเอาสติคล้องใจกลับมาให้อยู่กับคำบริกรรม เมื่อพากเพียรฝึก มีสติ มีสมาธิ รักษาใจต่อเนื่องกันบ่อย ๆ ใจจะละเอียดขึ้นโดยลำดับ เปรียบเหมือนกล้องจุลทรรศน์ กล้องอิเล็กตรอน สามารถรู้ เห็น เข้าใจโลกตามสภาพเป็นจริง ใจของเราจึงหลุดออกจากยางแห่งอุปาทาน เป็นอิสระจากการวนเวียนในวัฏฏะ

ขอเชิญท่านทั้งหลายทำสมาธิกันไปจนหมดเวลา หากท่านผู้ใดมีกิจ ก็โปรดแยกย้ายไปตามอัธยาศัย





ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ **ชวนพิมพ์** โทร. 2810541, 2813180 2813181, 2822114
469 ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศน์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
นายชวน ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2534